

”Onnellisuus on syntymäoikeutesi”

Uskontoetnografinen tutkimus tunnepuheesta kundaliinijoogan piirissä

Ida Maaria Vuorela
Uskontotieteen pro gradu -tutkielma
Huhtikuu 2020

HELSINGIN YLIOPISTO – HELSINGFORS UNIVERSITET		
Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion Humanistinen tiedekunta		Laitos – Institution Uskontotiede
Tekijä – Författare Ida Maaria Vuorela		
Työn nimi – Arbetets titel "Onnellisuus on syntymäoikeutesi" Uskontoetnografinen tutkimus tunteista kundaliinijoogan piirissä		
Oppiaine – Läroämne Uskontotiede		
Työn laji – Arbetets art Pro gradu -tutkielma	Aika – Datum Huhtikuu 2020	Sivumäärä – Sidoantal 51
Tiivistelmä – Referat Uskontotieteen pro gradu -tutkielmani käsittelee tunnepuhetta kundaliinijoogan piirissä Suomessa 2010 -luvun loppupuolella. Tutkielmani nostaa esiin tunteiden merkityksellisyyden osana nykypäivän henkisyyttä. Tunteiden tutkiminen uskontotieteessä on vielä vähäistä, eikä kundaliinijoogaa ei ole tutkittu joogasuuntauksena vielä kovin paljon Suomessa. Tutkielmani teoreettinen tausta nojaa sosiaaliseen konstruktionismiin ja sosiologi Arlie Russel Hochschildin käsitteisiin tunnesäännöistä ja tunnetyöstä. Tutkimuskysymykseni ovat 1) Millaisia tunnesääntöjä kundaliinijoogaan liittyvässä etnografisessa aineistossa on havaittavissa?, 2) Miten tunteisiin suhtaudutaan kundaliinijoogan piirissä? ja 3) Millainen merkitys tunnetyöllä on osana kundaliinijoogaa? Tutkimusaineisto on kerätty uskontoetnografisella menetelmällä, joka pitää sisällään osallistuvaa havainnointia ja teemahaastatteluja. Suoritin osallistuvan havainnointini osallistumalla kundaliinijoogatunneille ja kahdeksanviikkoiselle kundaliinijoogakurssille. Havainnoinnin tuloksena syntynyt kenttäpäiväkirja ja kurssiin kuuluneet opetusmonisteet ovat analyysini kohteena teemahaastattelujen rinnalla. Vapaaehtoisia haastateltavia sain neljä. Yksi heistä oli kundaliinijoogakurssin opettaja ja kolme muuta olivat kurssille osallistuneita oppilaita. Aineiston analyysimenetelmänä olen hyödyntänyt teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Johtopäätöksenä totean, että kundaliinijoogan piiristä löytyy tasapainoon pyrkimisen ja negatiivisista tunteista luopumisen tunnesäännöt, jotka ilmenevät sekä informanttien haastatteluissa että kundaliinijoogan opetuksissa. Tunteisiin suhtautumisen tapoja olivat hyväksyntä, vapauttaminen ja säätely. Kundaliinijoogan tunnesääntöjen noudattamiseen liittyvä tunnetyö ilmeni eniten kehollisien tekniikoiden käytössä kundaliinijoogaharjoitteiden muodossa. Kognitiivista tunnetyötä ilmeni selvästi vähemmän ja ilmaisullista tunnetyötä vain hieman.		
Avainsanat – Nyckelord kundaliinijooga, sosiaalinen konstruktionismi, tunnesäännöt, tunnetyö, uskontoetnografia, teemahaastattelu, osallistuva havainnointi		
Säilytyspaikka – Förvaringställe Helsingin yliopiston kirjasto, Keskustakampuksen kirjasto, Teologia		
Muita tietoja		

Table of Contents

1. Johdanto.....	1
1.1 Työn tausta ja tavoitteet.....	1
1.2 Aiempaa uskontotieteellistä tutkimusta tunteista.....	3
1.2.1 Universalismi ja kulttuurirelativismi tunteiden tutkimuksen suuntauksina nykyaikana.....	3
1.2.2 Uskontotieteellinen tutkimus tunteista Suomessa.....	4
1.2.3 Tunteiden uskontotieteellinen tutkimus joogaan liittyen.....	5
1.3 Tutkimuskysymykset.....	6
2. Kundaliinijoogan juuret ja levinneisyys.....	8
2.1 Modernin joogan historiaa.....	8
2.2 Kundaliinijoogan filosofia ja maailmankuva Yogi Bhajanin opettamana.....	10
2.2.1 Kundaliinjoogamestaeri Yogi Bhajan (Harbhajan Singh Puri) 1929-2004.....	11
2.2.2 Kundaliinijoogan ominaispiirteet Yogi Bhajanin opettaman perinteen mukaan.....	12
2.3 Jooga Suomessa.....	14
3. Teoreettinen viitekehys.....	16
3.1 Sosiaalinen konstruktionismi ja tunteet.....	16
3.2 Tunnesäännöt, tunteiden säätely ja tunnetyö Arlie Russel Hochschildin teorian mukaan.....	17
4. Menetelmä ja aineisto.....	18
4.1 Uskontoetnografia tutkimusstrategiana.....	18
4.1.1 Uskontoetnografia aineistonkeruumenetelmänä.....	18
4.1.2 Tutkimusetiikka.....	19
4.1.3 Tutkijan positio.....	21
4.1.4 Kentälle pääsy.....	22
4.1.5 Osallistuva havainnointi.....	24
Kurssimonisteet.....	28
4.2 Teemahaastattelut.....	28
4.3 Aineiston analyysimenetelmänä teoriaohjaava sisällönanalyysi.....	29
5. Analyysi.....	32
5.1 Kundaliinijoogan tunnesäännöt.....	32
5.1.1 Tasapainoon pyrkiminen.....	32
5.1.2 Negatiivisista tunteista luopuminen.....	33
5.2 Tunteisiin suhtautumisen tavat.....	35
5.2.1. Hyväksyntä.....	35
5.2.2 Vapauttaminen.....	38
5.2.3 Säätely.....	40
5.3 Tunnetyö kundaliinijoogassa.....	41
5.3.1 Kognitiivinen tunnetyö.....	41
5.3.2 Kehollinen tunnetyö.....	42
5.3.3 Ilmaisullinen tunnetyö.....	43
6. Yhteenveto ja pohdinta.....	45
Lähde- ja kirjallisuusluettelo.....	47
Tutkimusaineisto.....	47
Kirjallisuus.....	47
Verkkosivut.....	50

1. Johdanto

1.1 Työn tausta ja tavoitteet

Suomalaisten uskonnollisuus ja henkisyys muuttuu yhteiskunnallisten muutosten ja ajan myötä. Suomen suurimman uskonnollisen yhdyskunnan, evankelisluterilaisen kirkon jäsenmäärä on laskenut vuosien varrella. Vielä vuonna 2001 suomalaisista 84,8% kuului evankelisluterilaiseen kirkkoon, kun vastaava osuus väestöstä vuoden 2019 tilastoissa on 69,7%. (Kirkon tilastot [viitattu 27.1.2019].) Kaikki uskonnollisuus ei kuitenkaan näy tilastoissa, eikä uskonnollisuus tai henkisyys ole aina tiettyyn yhteisöön kuulumiseen sidottua. Monet evankelisluterilaiseen kirkkoon kuuluvat henkilöt eivät välttämättä usko henkilökohtaisesti niin, miten kirkko opettaa tai kuuluvat kirkkoon vain tavan vuoksi. Pohjoismaalaista uskonnollisuutta voidaan kuvata käsitteellä *kuuluminen ilman uskomista* (engl. belonging without believing), mikä on vastakkainen ilmiö Iso-Britannian ja muun Euroopan uskonnollisuudelle jossa ihmiset uskovat kyllä, mutta eivät virallisesti sitoudu uskonnolliseen yhteisöön (engl. believing without belonging). (Kääriäinen, Ketola, Niemelä 2003, 127-128.)

Sellainen uskonnollisuus, mikä ei välttämättä näy uskontokuntien jäsenmäärätilastoissa kovinkaan näkyvästi, on tutkimukseni kohteena. Yksilön omaehtoinen uskonnollisuus, mikä toteutuu erilaisten tuotteistettujen palvelujen ja kurssien avulla, liittyy tutkimusaiheeseeni. Minä Olen – messut, Hengen ja tiedon -messut sekä Joogafestivaali ovat esimerkkejä tapahtumista, joissa myydään henkisyyteen liittyviä tuotteita ja palveluita. Tapahtumien keskiössä on individualistinen uskonnollisuus, jossa kynnys palveluiden käyttämiseen on matala. Esimerkiksi joogakurssille osallistumiseen ei vaadita erityistä sitoutumista. Palveluiden käyttäjien ei tarvitse luopua maailmankatsomuksestaan tai esimerkiksi erota kirkkonsa jäsenyydestä osallistuakseen jollekin henkisyyteen liittyvälle kurssille. Sitoutumattomuuden takia tarkkoja kannattajamääriä tämän kaltaisen uskonnollisuuden suhteen on vaikea arvioida. (Kääriäinen et al. 2003, 67.)

Mainitsemani messutapahtumat edustavat henkisyyttä, joka liittyy kiinteästi terveyden ja hyvinvoinnin tavoitteluun sekä parantamiseen. Erotuksena perinteisestä suomalaisesta kansanuskosta, johon kuuluu esimerkiksi kuppaus, suomalainen uususkonnollisuus on saanut vaikutteita globaalisti ympäri maailman eri perinteistä. Varsinkin aasiasta tulevat jooga, meditaatio, feng shui, reiki ja qigong ovat saaneet hyvin jalansijaa Suomessa. (Kääriäinen et al. 2003, 68-69.)

Tutkimukseni aiheen, kundaliinijoogan, katson edustavan myöhäismodernin ajan urbaaniin elämäntapaan kuuluvaa henkisyyteen liittyvien hyvinvointipalveluiden kuluttamista. Hyvinvointiajattelu voidaan Kääriäisen mukaan nähdä jopa uutena kansanuskona. Tarkastelen tutkimuksessani kundaliinijoogaa osana suomalaista uskonnollista kenttää 2010 -luvun loppupuolella. Kundaliinijooga ei ole uskonnollisuutta perinteisessä mielessä ja kyseistä joogamuotoa harjoittavat tulevat erilaisista uskonnollisista taustoista. Esimerkiksi haastateltavani Ilona (nimi muutettu) kertoo uskonnollisuudestaan seuraavaa:

”Uskon johonki korkeempaan asiaan, ei välttämättä et se on jumala tai näin mutta että joku, joka kannattelee tässä elämässä, on aivan varmasti olemassa. Mut sitä en oo osannu nimetä ja niinku sit viime aikoina enemmän sitä tullu joogan myötä että puhutaa universumista ja näin ni se on sit ollu enemmän läsnä.” -Ilona

Uskonnollisuuden tai henkisyyden voi määritellä monin eri tavoin (Kts. Esim Neville 2018, Saler 2009). Näen kundaliinijoogan sijoittuvan hyvinvoinnin tavoittelun ja henkisyyden välimaastoon, jossa ihmiset määrittelevät itse sen henkisen merkityksen, jonka he kundaliinijoogaharjoitukselleen antavat. Se, miksi kiinnostuin kundaliinijoogasta tutkimuskohteena, liittyy omiin kokemuksiini eräältä kundaliinijoogakurssilta Espoon työväenopistolla vuonna 2015. Osallistuin kurssille uteliaana, sillä en ollut kuullut kyseisestä joogasuuntauksesta aikaisemmin. Kundaliinijoogakurssin aikana kiinnostuin niistä tavoista, joilla tunteista puhutaan ja opetetaan joogan yhteydessä.

Kundaliinijoogaan liittyvässä tutkimuksessani tutkin tunteita. Teoreettisena viitekehyksenäni nojaan sosiaalisen konstruktionismin perinteeseen, jossa huomion kohteena ovat tunteiden sosiaaliset ulottuvuudet. En siis tutki tunteita esimerkiksi biologisesti mittaamalla ihmisten sydämensykettä ja päättele siitä tutkittavan joogin ahdistuneisuuden astetta. Sen sijaan tutkin sitä, kuinka kundaliinijoogaa harjoittavat ihmiset *puhuvat* omista tunteistaan, mutta myös sitä, kuinka tunteista opetetaan kundaliinijoogakurssilla. Analysoin tutkimuksessani keräämääni etnografista kenttätutkimusaineistoa kundaliinijoogaan liittyen kiinnittämällä huomiota tunnepuheeseen, jossa puhe on muun muassa siitä, miten tunteisiin pitäisi suhtautua ja millaisia keinoja tunteiden säätelyyn käytetään ja mitä kaikkea kundaliinijooga opettaa tunteista ja niihin suhtautumisesta.

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa uutta tietoa ja ymmärrystä kundaliinijoogasta 2010-luvun loppupuolen Suomessa. Tunteiden tutkiminen uskontotieteessä ei ole vielä kovin yleistä, joten tutkimukseni tuo uudenlaisen näkökulman myös joogan tutkimukseen. Myöskään joogan suuntauksista kundaliinijoogaa ei ole tutkittu Suomessa kovinkaan paljon, lukuunottamatta Juan Francisco LaFontainen väitöskirjaa, jota esittelen luvussa 1.2.2 Uskontotieteellinen tunteiden tutkimus Suomessa.

1.2 Aiempaa uskontotieteellistä tutkimusta tunteista

1.2.1 Universalismi ja kulttuurirelativismi tunteiden tutkimuksen suuntauksina nykyaikana

Tunteita voidaan tutkia John Corriganin (2004) mukaan monin eri tavoin riippuen taustalla vaikuttavasta oletuksesta tunteiden luonteesta. Taustaoletuksena voi olla universalismi, joka painottaa ihmislaajille yhteisiä tunteita, joiden pohjana on biologinen ja psykologinen pohja tunteiden syntymiselle. Suunnannäyttäjänä tälle suuntaukselle on Charles Darwin, jonka tutkimuksista mainitsin edellisessä alaluvussa lyhyesti. Universalistisen näkemyksen mukaan kaikissa kielissä ympäri maailman esiintyy samoja tunteiden ilmaisuja ja esimerkiksi nauramiselle ja itkemiselle on eri kielissä niitä kuvaavat sanat. Universalistisessa tunteiden tutkimuksessa on ollut yleistä tutkia tunnesanastoja, joita kielessä esiintyy ja vertailla eri kielten ja kulttuurien tunnesanastoja keskenään. Tunteita kuvaavien sanastojen lisäksi on huomattu, että tunteisiin liittyvistä rituaaleista on löydettävissä universaalisti yhteisiä tekijöitä. Esimerkiksi uskonnolliset sururituaalit sisältävät runsaasti samoja elementtejä ympäri maailman erilaisissa kulttuurisissa konteksteissa. (Corrigan 2004, 7-13.)

Perinteistä universalistista näkemystä tunteista uskontotieteessä edustaa Corriganin (2004) mukaan Rudolf Otto. Otto on tutkinut uskonnollisen kokemuksen synnyttämää tunnetilaa, joka on samaan aikaan kauhistuttavan pelottava ja lumoava, *mysterium tremendum et fascinans*. Otton mukaan mystinen uskonnollinen kokemus sisältää nämä tunne-elementit. Näkemys edustaa ajattelua, jossa tunteella katsotaan olevan tietynlainen essenssi eli olemus, joka on universaali. Universalismissa onkin ongelmallista oletus tunteiden samankaltaisuudesta kulttuurista riippumatta. Vaarana on myös tunnetilojen redusointi eli palauttaminen pelkiksi biologisiksi tai psykologisiksi reaktioiksi. (Corrigan 2004, 7-13.)

Universalistisen taustaoletuksen rinnalla ja hieman vastakkaisenakin suuntauksena on kulttuurirelativismi. Kulttuurirelativismi tunteiden tutkimuksessa lähtee oletuksesta, että tunteet ja niiden merkitykset vaihtelevat kontekstista riippuen. Esimerkiksi jos universalisti väittää, että nauraminen on maailmanlaajuinen asia, kulttuurirelativistisesti kiinnittää huomiota nauramisen sosiaalisiin merkityksiin ja funktioihin, jotka perustuvat kulttuurissa jaettuun yhteisymmärrykseen. Kulttuurirelativistinen suuntaus on kiinnostunut tunteiden sosiaalisista ja kulttuurisista ulottuvuuksista, kuten tunteiden representaatioista ja sosiaalisista koodeista ja käsikirjoituksista, joilla tunteiden ilmaisua ohjataan kulttuurissa. Kaikki kulttuurit sisältävät sääntöjä, joiden mukaan tunteita saa ilmaista. Peter Stearns käyttää tästä termiä emotionologia (engl. emotionology), jolla hän viittaa kulttuurista lähtöisin oleviin odotuksiin emotionaalisista performansseista. (Corrigan 2004, 7-13; Stearns & Stearns 1985, 813.)

Kulttuuri relativistinen tapa lähestyä tunteita sisältää myös reduktionismin vaaran, kuten universalisminkin tapauksessa. Sosiologisessa tunteiden tutkimisessa vaarana on tunteiden näkeminen liian yksipuolisesti ainoastaan sosiaalisina ilmiöinä, jolloin yksilön kokemus saattaa unohtua. Kulttuuriset tai symboliset lähestymistavat taas saattavat sortua siihen, että tunteita pidetään ainoastaan symbolisina systeemeinä ja kulttuurisina käsikirjoituksina. (Riis & Woodhead 2010, 10-12.) Tämä pro gradu -tutkielma edustaa kulttuuri relativistista suuntausta, sillä tutkimuksen kohteena ovat ne sosiaaliset säännöt, jotka ohjaavat tunteiden säätelyä sosiaalisesti sopiviksi. Olen pyrkinyt tiedostamaan reduktionismin vaarat huomioimalla tunteiden eri ulottuvuudet, vaikka keskityinkin tutkimaan tunteiden sosiaalista ulottuvuutta. En kiellä, etteikö ihmislailla olisi biologisen ja psykologisen pohjan kautta universaaleja tunnetiloja. Tutkimuksellinen kiinnostukseni ei vain suuntaudu tässä kohtaa niihin.

1.2.2 Uskontotieteellinen tutkimus tunteista Suomessa

Saana Talja (2016) on uskontotieteen pro gradu -tutkielmassaan *Tanssittava rukous, liikuttava ylistys. Etnografinen tutkielma kristillisestä tanssi-improvisaatiosta ja tanssissa vaikuttavista voimista* lähestynyt tutkimuskohdettaan hyödyntämällä affektin käsitettä etnografisessa aineistossaan. Talja käsittelee kristillistä tanssi-improvisaatiota kansanomaisena ja elettyinä uskontona tutkiessaan tanssissa vaikuttavia liikuttavia voimia. Liikuttavan voiman käsite on muodostunut affektiivisuuden ja ruumiillisuuden teoreettisesta taustasta ja Talja tarkoittaa sillä liikeimpulssien antajia (Talja 2016, 13). Tutkimuksen johtopäätöksenä tanssijoihin vaikuttavista liikuttavista voimista ovat Jumala, musiikki, sana, oma ruumis, jaettu tila ja toiset tanssijat (Talja 2016). Verrattuna Taljan pro gradu -tutkielmaan, omani keskittyy affektiivis-ruumiillisen lähestymistavan sijaan enemmän tunnepuheeseen kuin ruumiillisuuteen sinänsä vaikka kundaliini jooga onkin paljolti ruumiillista toimintaa.

Uskontoetnografista aineistoa tunteiden tutkimiseen on hyödyntänyt myös **Outi Pohjanheimo (2019)** kognitiivisen uskontotieteen väitöskirjassaan *Etsiä, hoivata, leikkiä. Maagisen ajattelun rikastuminen, intuitiivinen ajattelu ja emotiot parantamiseen liittyvässä etnografisessa aineistossa*. Pohjanheimo on tutkinut intuitiivisen ajattelun ja emotioiden ilmaisuja sekä Nokia Missio -liikkeessä että reikiparantamisen yhteydessä. Pohjana on universalistinen ymmärrys tunteiden biologisesta pohjasta, perusemotioista (viha, mielihyvä, inho, pelko ja suru) ja affektiivisista säätelyjärjestelmistä. Tutkimuksen tarkoituksena on

selvittää mitkä intuitiivisen ajattelun piirteet vaikuttavat maagisen ajattelun rikastumiseen ja millä tavoin intuitiivista ajattelua voidaan tunnistaa aineistossa. Lisäksi Pohjanheimo tutkii, millaiset tekijät tukevat intuitiivista ajattelua ja miten maaginen ajattelu rikastuu etnografisessa aineistossa. (Pohjanheimo 2019.)

Analyysi on toteutettu Pohjanheimon nimeämällä *maagisen ajattelun rikastumisen mallilla*, joka kuvaa ihmisen oppimista ja maagisen ajattelun vahvistamista eri keinoin. Mallin ensimmäisessä vaiheessa astutaan maagiseen maailmaan. Tähän vaiheeseen liittyen Pohjanheimo on analysoinut nonverbaalia emotioiden ilmaisua. Huomion kohteena ovat ilmaistut tunteet ja niiden tarttuminen toisiin ihmisiin. Toisessa vaiheessa maagista tietoa ja taitoa harjoitellaan opin ohjaamana. Oppimista tukevat intuitiivinen ajattelu ja suotuisa ympäristö harjoitteluun. Kolmannessa vaiheessa intuitiivinen ajattelu vahvistuu eli rikastuu ja yliluonnollisen kanssakommunikointi arkipäiväistyy. Kaikkia vaiheita yhdistää intuitiivinen ajattelu, ”tunne oikeasta” ja ”virtauskokemukselle antautuminen”. Refleksiivinen ajattelu eli tässä yhteydessä kriittinen ja kyseenalaistava pohdinta sivuutetaan. (Pohjanheimo 2019, 112.) Myös kundaliinijoogan tapauksessa voidaan mielestäni puhua intuitiivisen ajattelun rikastumisesta, mikä tapahtuu vähitellen kundaliinijoogakursseille osallistumalla. Osa tutkimani joogakoulun kursseista oli tarkoitettu kundaliinijoogaa jo pitkään harjoittaneille ja niitä ei suositeltukaan aloittelijoille. Kundaliinijoogaan liittyvän maailmankuvan muuttuminen tutummaksi tapahtuu pikku hiljaa joogaharjoitusten myötä.

Päivi Marin (2016) lähestyy hengellisyyden, hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin teemaa käytännöllisen teologian pro gradu -tutkielmassaan *Saanko tuntea? Tunteiden merkitys suljetusta uskonnollisesta irtaantumisen jäsentäjänä ja selviytymisen tukena*. Marinin tutkielman aiheena on uskonnollisista yhteisöistä irtautuneiden ihmisten kokemukset ja tunteet niiden jäsentäjinä. Tutkimuksessa selvisi, että suljettujen yhteisöjen eristävät rakenteet voivat uhata lapsen kasvamista terveeseen erillisyyteen vanhemmistaan. Sulkevat rakenteet yhteisöissä aiheuttivat tunteiden torjumista, sillä osa tunteista määriteltiin häpeällisiksi tai syntisiksi. Esimerkiksi yhteisön johtohahmoihin kohdistuvat negatiiviset tunteet eivät olleet sallittuja (Marin 2016, 29). Marinin tutkimuksessa kiinnostavaa on oman aiheeni kannalta se, kuinka tietyt tunteet määritellään kielletyiksi ja sallituiksi.

1.2.3 Tunteiden uskontotieteellinen tutkimus joogaan liittyen

Uskontotieteessä kokemusten ja niihin liittyvien tunteiden tutkimusta edustaa **Juan Francisco LaFontaine**, joka on tutkinut väitöskirjassaan (2016) *3HO in the Light of Experience – A*

Study of Experiences in the Healthy, Happy and Holy Organization (3HO) kundaliinijoogaa. LaFontainen väitöskirjan tarkoituksena on tutkia sitä, millainen rooli 3HO -organisaation kundaliinijoogien kokemuksella osana kundaliinijoogaa. Teoreettisena taustana tutkimuksessa on attribuutioteoria, jonka avulla selvitetään sitä, kuinka informantit selittävät kokemuksiinsa johtaneita syitä. Tutkimustuloksena ilmenee kundaliinijoogan harjoittajien kokemusten ensisijaisuus kundaliinijoogamestari Yogi Bhajanin opetusten sijaan.

Ryu Kyong Hee (2014) on lähestynyt tunteiden tutkimista niiden funktionaalisuuden kautta. Hee kuvaa tutkimustaan kuvaavassa artikkelissaan *Hinduism and Emotion: The Meaning and Function of Emotion in Bhakti* hindulaisessa vaishnava bhaktiperinteessä ilmenevien tunteiden funktioita. Bhaktiperinne edustaa hindulaisuuden palvonnallista ja tunnekylläistä muotoa vastakohtana askeettisemmille suuntauksille. Johtopäätöksenä Hee toteaa, että tunteet, kuten rakkaus ja palvonta jumalaa kohtaan toimivat korkeamman uskonnollisen tavoitteen eli *moksan* saavuttamisen välineinä.

1.3 Tutkimuskysymykset

Olen muodostanut tutkimuskysymykseni hyödyntämällä sosiologi Arlie Russel Hochschildin käsitteistöä tunteiden sosiaalisista ulottuvuuksista. Tutkimuskysymyksiä on kolme.

Ensimmäinen liittyy kundaliinijoogassa ilmeneviin tunnesääntöihin. Hochschildin käyttämän tunnesäännön käsitteen määritelmää kuvaan tarkemmin luvussa 3.2.2 Tunteet sosiaalisina konstruktioina, jossa tarkastelen sosiaalista konstruktionismia teoreettisena viitekehyksenäni.

Toisena tutkimuskysymyksenä kysyn, kuinka tunteisiin suhtaudutaan. Kysymys erilaisista suhtautumistavoista tunteita kohtaan on mielenkiintoinen, sillä eri uskontoperinteissä tunteisiin on suhtauduttu eri tavoin. Tavat vaihtelevat riippuen esimerkiksi siitä, mitkä tunteet katsotaan sallituiksi ja mitkä ikään kuin kielletyiksi. Kolmas kysymys liittyy Hochschildin käsitteeseen tunnetyöstä eli olen kiinnostunut siitä, millainen merkitys niin sanotulla tunnetyöllä on osana kundaliinijoogaa. Tunnetyön käsitettä avaan myös tarkemmin luvussa 3.2.2 Tunteet sosiaalisina konstruktioina.

Tutkimuskysymykset

- 1) Millaisia tunnesääntöjä kundaliinijoogaan liittyvässä etnografisessa aineistossa on havaittavissa?
- 2) Miten tunteisiin suhtaudutaan kundaliinijoogan piirissä?
- 3) Millainen merkitys tunnetyöllä on osana kundaliinijoogaa?

Tutkimuskysymysteni avulla tarkoitukseni on selvittää kundaliinijoogaan liittyviä käsityksiä tunteista. Olen kiinnostunut siitä, miten tunneilmaisua rajoitetaan, kuinka tunteita säädellään ja pyritään kontrolloimaan osana joogaharjoitusta.

2. Kundaliinijoogan juuret ja levinneisyys

2.1 Modernin joogan historiaa

Joogan harjoittaminen on perinteisesti ollut uskonnollista ja sillä on ollut hyvin askeettinen luonne. Joogan juuret ulottuvat muinaiseen Etelä – Aasiaan, jossa askeettinen joogaharjoitus kuului lähinnä ylempikastisten miesten elämään. 1900 – luvun loppupuolella jooga on kuitenkin levinnyt USA: aan sekä Eurooppaan ja tavoitanut yhä suurempia yleisöjä. (Strauss 2002, 217-218.) Seuraavaksi käsittelen lyhyesti joogan historiaa ja saapumista länsimaihin. Esittelen myös Elizabeth DeMichelis’n jäsenyyksen erilaisista joogan alalajeista, joiden painotukset ovat keskenään erilaiset.

Sanana jooga (engl. *Yoga*) on peräisin sanskritin kielen juuresta ”*yuj*”, joka käännettynä uskonnollisessa ja filosofisessa kontekstissa tarkoittaa erilaisten voimien valjastamista henkisiä saavutuksia varten. Lisäksi se viittaa yhteyteen tai yhdistymiseen jumaluuden kanssa. Ensimmäistä kertaa jooga on mainittu 500 eKr. peräisin olevassa vedalaisessa Upaniṣad -kokoelmassa. (Kiehnle 2011.) *Bhavadgītāssa* jooga jaetaan kolmeen erillaiseen suuntaukseen: karmajoogaan, jnanajoogaa ja bhaktijoogaan. Ensin mainittu korostaa toimintaa ja rituaalisia tekoja, jnanajoogan ydin on tiedossa ja syvällisessä mietiskelyssä ja bhaktijooga keskittyy jumalolentojen palvontaan. Elizabeth De Michelis pitää tantrajoogaa neljäntenä suurena joogasuuntauksena. Hänen mukaansa kaikki nykyiset joogasuuntaukset voidaan käsittää näidenä neljän pääsuuntauksen avulla. Yhteistä esimodernin ajan joogasuuntauksille on niiden taustalla vaikuttava intialainen filosofia. Pääajatuksena on jatkuva menneiden tekojen kerryttämästä *karmasta* johtuva reinkarnoituminen eli uudelleen syntyminen maailmaan. Kiertokulkua kuvaava termi on *samsara*. Tavoitteena on vapautua *samsarasta* ja saavuttaa vapautuminen eli *moksa*. Jooga on harjoitus, joka auttaa ihmistä lähemmäksi *moksa*a. (De Michelis 2008, 18-19.)

Elizabeth De Michelis käyttää ilmaisua ”moderni jooga” nykyajan joogamuodoista, joiden juuret ovat Etelä-Aasialaisessa kulttuurissa, mutta ovat levinneet maailmanlaajuisesti pääasiassa urbaaneihin kulttuureihin. Modernit joogamuodot ovat kehittyneet synkretistisiksi yhdistelmiksi intialaista nationalismia, länsimaista okkultismia, uutta vedalaista filosofiaa ja joissain tapauksissa modernia liikuntakulttuuria. (De Michelis 2008, 19-20.) Modernin joogan muotoutuminen alkoi noin 1750 -luvulla länsimaisten ihmisten kiinnostuttua itämaisista kulttuureista. Eräs merkittävä henkilö joogan tuomisessa länteen oli intialainen opettaja, Swami Vivekananda (1863-1902). Hän esitteli intialaista filosofiaa amerikkalaiselle yleisölle ja julkaisi vuonna 1896 Patañjaliin liittyen teoksen ”Raja-Yoga”. (De Michelis 2008, 20-21.)

Noin 1500 -vuotta sitten kirjoitetussa Patañjalin Yoga Sūtrassa jooga määritellään seuraavasti: ”*yogaś-citta-vṛtti-nirodha*” (Yoga Sūtra 1:2), mikä tarkoittaa ”mielen liikkeiden hillitsemistä”.

Elizabeth De Michelis jakaa modernin joogan viiteen suuntaukseen: Vivekanandan psykosomaattinen jooga, uushindulainen jooga, asentojooga, meditatiivinen jooga ja tunnustuksellinen jooga. **(1)** Vivekanandan varhainen psykosomaattinen jooga pohjautuu teokseen Raja-yoga. Suuntauksen pohjana toimivat tulkinnat Patañjalin Yoga Sūtrasta, jossa jooga nähdään kahdeksanosaisena menetelmänä (astangayoga). Kahdeksan osaa ovat *yama* (rajoitukset), *niyama* (määräykset), *asana* (jooga-asennot), *pranayama* (hengityksen ja energian eli *pranan* kontrollointi), *pratyahara* (aistien hallinta), *dharana* (keskittyminen), *dhyana* (meditaatio) ja *samadhi* (meditatiivinen syventyminen). Näihin elementteihin yhdistyy uushindulaisia piirteitä ja länsimaaisia esoteerisia traditioita. **(2)** Modernin joogan uushindulaiseen suuntaukseen sisältyvät nationalistiset ja uskonnolliset ideat, jotka yhdistyvät fyysiseen harjoitukseen. **(3)** Asentojoogan painopiste on *asanoiden* täsmällisessä suorittamisessa. Uskonnollis-filosofiset opetukset ovat epätarkkoja ja sopivat yhteen sekularisaatiokehityksen kanssa. Esimerkkejä asentojoogan suuntauksista ovat Patthabi Joisin astangajooga ja B.K.S. Iyengarin kehittämä iyengarjooga. (De Michelis 2008, 21-30.) **(4)** Meditatiivisessa joogassa liikesarjojen tarkan suorittamisen sijaan keskitytään pääasiassa meditaation harjoittamiseen (*dharana*). **(5)** Tunnustuksellisen joogan painopiste on opissa, palvonnassa (*bhakti*) ja jumaluuden näkemisessä (*darsan*). (De Michelis 2008, 21-30; Newcombe 2009, 987-988.)

Moderni jooga eroaa varhaisemmista joogan muodoista monella tapaa. Sen muotoutumiseen on vaikuttanut maallistuminen, joka näkyy esimerkiksi siinä että joogaa ei niinkään nähdä uskonnollisena harjoitteena, vaan puhe on pikemminkin henkisyystä joogan yhteydessä. (Newcombe 2009, 988.) Moderni jooga on yksityisempää, tuotteistetumpaa ja medikalisoidumpaa kuin vanhemmat muodot. Joogan ympärille on muodostunut kasvava joogatavaran ja -palveluiden myyminen. Joogan nähdään auttavan ihmistä kokonaisvaltaisesti ja se voi toimia terapeuttisena työkaluna elämänlaadun parantamisessa ja vaikeuksien voittamisessa. (De Michelis 2008, 24 – 26). Nykyjooga on myös etääntynyt jälleensyntymien kiertokulusta vapautumisen tavoittelusta ja painottuu pikemminkin länsimaaisen ihmisen oman hyvinvoinnin tavoitteluun joogaharjoituksen avulla. (Strauss 2002, 217 – 218).

2.2 Kundaliinijoogan filosofia ja maailmankuva Yogi Bhajanin opettamana

Sana *kundalini* on sanskritin kieltä ja tarkoittaa jumalallista feminiinistä energiaa.

Varhaisimmat maininnat kundaliinienergiasta löytyvät 700 – 1300 -luvulla jKr. kirjoitetuista tantra- ja hathajoogateksteistä. Tantrasadbhava Tantra on ilmeisesti vanhin kundaliinia käsittelevä teksti, joka on kirjoitettu 700 -luvulla jKr. Myöhempiä kundaliinia käsitteleviä tekstejä ovat esimerkiksi Jayadrathayamala 1000 -luvulta sekä Rudrayamala Tantra 1200 – 1300 -luvulta. Kuitenkaan ensimmäisessä systemaatisessa joogafilosofian kuvauksessa, Patanjalin (200 – 300 jKr.) Yoga Sutrassa ei ole mainintoja kundaliinista. (Urban 2005, 5266; Johnson 2009.) Vaikka kundaliinista ei löydy juurikaan tekstimuotoon kirjoitettua tietoa varhaisilta ajoilta, ajatus kundaliinienergiasta juontaa juurensa muinaiseen intialaiseen mytologiaan, ikonografiaan sekä arkkitehtuuriin, joissa kundaliinia kuvataan kerälle kiertyneen käärmeen symboliikalla (Urban 2005, 5266).

Kundaliinijoogan perusajatuksena on käsitys hienovaraisestä energiajärjestelmästä, jonka kautta ihmisessä virtaa elämänenergiaa, *pranaa*. Samanlainen ajatus energiajärjestelmästä kuuluu myös osaksi intialaisia tantrajoogatekniikoita, joihin kundaliinijoogankin katsotaan kuuluvan. Kundaliinijoogan filosofian mukaan energiajärjestelmä sisältää energiakeskuksia, joita nimitetään *chakroiksi* sekä energiakanavia, *nadeja*. Kundaliinijoogaharjoituksessa työskennellään energioiden kanssa esimerkiksi manipuloimalla niitä erilaisten harjoitteiden avulla. Energioiden manipulaation uskotaan saavan aikaan muutoksia ihmisen tietoisuudessa. (Hofmann 2013.) Kundaliinienergialla tarkoitetaan kosmista energiaa, joka kuvataan usein nukkuvana käärmeenä selkärangan tyven alueella, alimpana sijaitsevassa *muladhara chakrassa*. Kun kundaliinienergia herätetään, se nousee keskimmäistä energiakanavaa *susumnanadia* pitkin lävistäen matkallaan ihmiskehossa sijaitsevat energiakeskukset. Kundaliinijoogaharjoituksen ja kundaliinienergian nostamisen tarkoituksena on saada energia lävistämään seitsemäs *chakra*, joka sijaitsee pääläella. Tämän tapahtuessa ihmisen katsotaan pääsevän dualistisen maailman tuolle puolen ja yhdistyvän universaaliin tietoisuuteen. Feminiininen kundaliinienergia yhdistyy maskuliinisen periaatteen, Shivan kanssa seitsemännessä chakrassa. Tästä seuraa autuuden tunne, *atmanin* yhdistyminen *brahmaniin*, *siddhejä* eli yliluonnollisia kykyjä, henkinen vapautuminen jälleensyntymän kiertokulusta eli *moksa* (Urban 2005, 5266; Hofmann 2013.)

Kundaliinienergian nostamisen uskotaan puhdistavan, parantavan ja vahvistavan hermostoa. Lisäksi sen sanotaan tasapainottavan rauhastoimintaa ja opettavan suuntaamaan

energiaa viisaasti. Osana kundaliinijoogaharjoitusta ovat erilaisiin tarkoituksiin kehitetyt *kriyat*. (Elsberg 2005, 3878)

Hofmannin mukaan vanhat tekstilähteet kehottavat olemaan varovaisia kundaliinienergian nousemisen kanssa. Monet lähteet kuvaavat nopean valaistumisen tavoittelun vaaralliseksi ilman oikeanlaisia välineitä ja valmistautumista (Hofmann 2013).

Kundaliinijooga on historiallisesti ollut salainen traditio, mitä ei ole opetettu julkisesti. Kundaliinijoogamestari Yogi Bhajania (Harbhajan Singh Puri, 1929-2004) pidetään merkittävänä hahmona kundaliinijoogan avaamisella tavallisille ihmisille. Seuraavassa avaam hieman Yogi Bhajanin elämäntyötä kundaliinijoogan opettamisessa ja levittämisessä länsimaihin. Tutkimani kundaliinijoogasuuntaus pohjautuu juuri Yogi Bhajanin opettamaan perinteeseen.

2.2.1 Kundaliinijoogamestari Yogi Bhajan (Harbhajan Singh Puri) 1929-2004

Harbhajan Singh Puri (myöhemmin kutsumanimeltään Yogi Bhajan) syntyi 26.8.1929 Gujaranwalan alueella Tehsil Wazirabdisa, Kot Harkarnin kylässä nykyisen Pakistanin alueella sikhiläiseen perheeseen. Sikhiläiset tavat näkyivät Yogi Bhajanin elämässä päivittäisinä *Nitnem* sekä *Japji Sahib* -rukouksina, joita resitoitiin yhdessä. Yogi Bhajan eli monen henkisen opettajan ohjauksessa. (Khalsa 2012, 389 – 393.) New Delhiin muuton jälkeen Yogi Bhajan alkoi itse opettaa kundaliinijoogaa oppilailleen. Vuonna 1969 Yogi Bhajan piti ensimmäisen luentonsa kundaliinijoogasta Los Angelesissa ja perusti 3HO eli Healthy Happy and Holy – Organisaation, joka tarjosi kundaliinijoogan oppitunteja, opasti kasvisyöntiä sekä terveelliseen ja luonnonmukaiseen elämäntapaan. (Khalsa 2012, 394.)

Yogi Bhajanin oppilaat kiinnostuivat opettajansa kautta sikhiläisyydestä, vaikka Yogi Bhajanin tarkoitus ei ollut kääntää ketään sikhiläisyyteen. Vuonna 1971 Yogi Bhajan matkusti sikhikasteen (*Amrit Sanskar*) haluavien kanssa Intiaan kasteelle. Perinteisesti sikhiläisyyteen synnyttään tai liitytään avioliiton kautta, joten tilanne jossa länsimaiset ihmiset halusivat olla sikhejä, oli uusi. Vuonna 1973 Yogi Bhajan perusti Sikh Dharma Brotherhood – organisaation, (myöhemmin nimeltään Sikh Dharma International), jonka tarkoituksena on jakaa sekä sikhien guruja että Yogi Bhajanin opetuksia länsimaisille ihmisille. (Khalsa 2012, 394-395.) Kaikki 3HO -organisaation kouluttamat kundaliinijoogaopettajat eivät ole sikhejä, eivätkä kuulu Sikh Dharma International -yhdistykseen (Stoeber 2012, 389 – 390).

Sikh Dharma International – yhdistykseen kuuluvien kundaliinijoogien elämäntapaan ja päivärytmiin kuuluu aamuvarhaiseen aikaan sijoittuva henkinen harjoitus, *sadhana*. *Sadhanaan* kuuluu sikhien ensimmäisen gurun, guru Nanakin (1469–1539) käyttöön ottama rukous eli *japji*, kundaliinijoogaharjoitus, mantrojen laulamista, meditaatiota, syvärentoutus sekä ylistävää laulamista (*kirtan*). Joka aamuisen henkisen harjoituksen lisäksi Sikh Dharman jäsenet käyvät viikoittain sikhien temppelissä (*Gurdwara*) ja osallistuvat palveluksiin ja syövät kasvisruokaa yhdessä muiden sikhien kanssa. (Elsberg 2005, 3877 – 3880).

2.2.2 Kundaliinijoogan ominaispiirteet Yogi Bhajanin opettaman perinteen mukaan

Yogi Bhajanin opettamalla kundaliinijoogaperinteellä on ominaispiirteensä, joita esittelen seuraavaksi. Kundaliinijoogan harjoittaminen muodostuu usein seuraavista elementeistä: jooga-asentosarja eli *kriya*, hengitysmeditaatio eli *pranayama*, erilaiset seisoma- istuma ja rentoutusasennot eli *asanat* sekä ääneen liittyvä mystiikka ja sen hyödyntäminen eli *naad yoga*.

Yogi Bhajan on määritellyt *kriyan* ”toimintana tai toimintojen sarjana, joka suoritetaan loppuun ja jolla on odotettu lopputulos” (Bhajan 2007, 112, 100 ref. Stoeber 2012, 352-353). *Kriya* on osa jokaista kundaliinijoogaharjoitusta ja *kriyasta* riippuen sen vaikutukset kehoon ja mieleen ovat erilaiset. Yogi Bhajan on opettanut satoja erilaisia *kriyoja*, joista jokainen kohdistuu tiettyyn aspektiin ihmisen fyysisessä, emotionaalisessa tai henkisessä puolessa. (Stoeber 2012, 352-353.)

Pranayama eli hengitysmeditaatiota ja -harjoituksia on monenlaisia. Stoeber (2012) mainitsee seuraavat hengitystekniikat ja niiden vaikutukset viitaten Yogi Bhajaniin:

- (1) **Tulihengitys** – Nenän kautta tapahtuva nopeatempoinen pumppaava hengitys, joka lähtee vatsasta.
- (2) **Kanuunahengitys** – Tulihengitys, mutta ilmavirtaus tapahtuu suun kautta. Puhdistaa ja vahvistaa hermostoa, edistää ruoansulatusta.
- (3) **Leijona/Koirahengitys** – Voimakas hengitys kieli ulkona
- (4) **Vuorosierainhengitys** – Sisäänhengitys tapahtuu eri sieraimesta kuin uloshengitys.
- (5) **Segmentoitu hengitys** – Sisään- ja uloshengitysten välissä on tauko eli hengitys pilkotaan osiin. Vaikuttaa aivojen ja rauhasen toimintaan.
- (6) **Sitali Pranayama** – Hengittäminen suun kautta rullalla olevan kielen välistä. Viilentävä ja rentouttava hengitys, jonka uskotaan laskevan kuumetta.

(7) Sitkari Pranayama – Sisäänhengitys hampaiden välistä suun kautta, uloshengitys nenän kautta. Puhdistava ja rauhastoimintaa tehostava hengitys.

(8) Vatskar Pranayama – Henkeä vedetään sisään ikään kuin siemaisten ilmaa useaan kertaan, jonka jälkeen hengitetään pitkä uloshengitys. (Bhajan 2007, 95-97 ref. Stoeber 2012, 353; The teachings of Yogi Bhajan KRI International Teaching Manual Level I, 2003, 97.)

Kundaliinijoogaan kuuluu erilaisia asentoja, *asanoita*, kuten monissa muissakin modernin joogan muodoissa. Siinä missä monet modernin joogan muodot ovat keskittyneet lähinnä *asanoihin*, kundaliinijooga yhdistää *asanoiden* kanssa aina myös muita elementtejä, kuten *mudria* eli käsien asentoja, *pranayamaa*, *mantraja* ja laulua. *Asanoiden* avulla ohjataan ja vaikutetaan energian virtaukseen kehossa. Kundaliinijoogassa on erilaisia istuma-asentoja, kuten lotus -asento *padmasana* sekä rentoutusasentoja. *Asanat* ja muut kundaliinijoogaharjoitukseen kuuluvat osa-alueet kuten *kriyat* tehdään useimmiten silmät kokonaan suljettuina tai hiukan raollaan. *Mudrat* eli käsien ja sormien asennot vaikuttavat myös energian virtaamiseen ja ihmisen tietoisuuteen, minkä lisäksi ne tuottavat erilaisia emootioita. Esimerkiksi *Gyan Mudran* passiivisessa versiossa etusormi painetaan peukaloo vasten samalla kun keskisormi, nimetön ja pikkurilli ojennetaan. *Gyan mudran* uskotaan lisäävän rauhallisuuden tunnetta, avoimuutta ja vastaanottavaisuutta. (Stoeber 2012, 353 - 356.)

Naad Yoga/Jappa/Laya Yoga eli äänen mystiikka liittyy kundaliinijoogassa paljon käytettyyn mantrameditaatioon ja ylistävään laulamiseen. Jokainen kundaliinijoogatunti alkaa laulettuna *Adi Mantralla* ”Ong Namō Guru Dev Namō”, joka merkitsee ”Kumarran hienovaraiselle jumalalliselle viisaudelle, opettajalleni minussa”. Laulettu mantran tarkoituksena on liittää kundaliinijoogan harjoittaja pyhään tilaan ja liittyä aiempien ja nykyisten kundaliinijoogaopettajien ”Kultaiseen ketjuun” (Engl. Golden Chain). Mantran avulla myös pyydetään ohjausta ja suojelusta. Tunnin lopetukseen kuuluu Aurinkolaulun (engl. *Long Time Sunshine Song*) laulaminen yhdessä. (Stoeber 2012, 355-356; Deslippe 2013, 2.)

Kundaliinijoogan harjoittajat pukeutuvat perinteisesti valkoisiin vaatteisiin, jotka edustavat heille ”puhtaita värähtelyjä”. Sekä miehet että naiset pitävät päässään valkoista turbaania ja naisilla saattaa olla turbaanin päällä lisäksi valkoinen huivi. Turbaanin pitäminen on sikhiläinen tapa, tosin Intian Punjabissa vain miehet käyttävät turbaania. Sikhiläisiin tapoihin kuuluu myös monien kundaliinijoogien saamat uudet henkiset nimet: naisen keskimmäiseksi nimeksi tulee Kaur, joka merkitsee prinsessaa ja miehen taas Singh, joka tarkoittaa leijonaa. Sukunimeksi tulee Khālsā. (Elsberg 2005, 3877 – 3880.)

2.3 Jooga Suomessa

Jooga ja hindulaiset liikkeet saapuivat Suomeen 1970 – luvulla, jolloin Suomeen perustettiin esimerkiksi Krishna – liike eli ISCKON (International Society for Krishna Consciousness) vuonna 1979 ja Transsendenttisen meditaation yhdistys TM – liitto Ry vuonna 1972.

(Salmesvuori & Utriainen 2014, 8.) Måns Broo (2012) jakaa suomalaisen joogakentän kahteen haaraan. Ensimmäinen haara edustaa Suomen Joogaliiton opettamaa joogaa. Suomen Joogaliitto Ry perustettiin vuonna 1967 ja sen katsotaan edustavan lempeää hathajoogaa, joka sopii kaikille ikään tai fyysiseen kuntoon katsomatta. Joogaliiton opettamassa joogassa ei seurata erityisesti kenenkään tietyn gurun oppeja ja se on muutenkin pyritty irrottamaan hindulaisista juuristaan. Måns Broon mukaan yhdistys on pyrkinyt luomaan joogasta sekulaarin version, joka ”sopii suomalaisille ihmisille”. (Broo 2012, 24-25.)

Suomalaisen joogakentän toinen haara taas edustaa uudempaa ja kaupallisempaa joogaa, jota järjestetään usein kuntosaleilla tai yksityisillä joogastudioilla. Uudempi kaupallinen jooga on rantautunut Suomeen 1990 – luvulla, tosin ensimmäinen Astangajoogakurssi järjestettiin Suomessa vuonna 1988. (Broo 2012, 25; Ketola 2014 153 – 171.) Uudemmassa kaupallisessa joogassa intialaiset juuret näkyvät voimakkaammin, jooga on kansainvälisempää ja sitä harjoittavat useimmiten nuoremmat ihmiset (Broo 2012, 25). Uudemman aallon jooga on aiempaa avoimemmin henkistä (Salmesvuori & Utriainen 2014, 8). Katson tutkimuskohteenani olevan kundaliinijoogan perinteen edustavan tätä suuntausta sen kaupallisuuden ja henkisyytensä vuoksi. Suomen joogaliiton edustamassa joogassa ei seurata gurun oppeja, kun taas tutkimassani kundaliinijoogassa Yogi Bhajania pidetään tärkeänä opettajana.

Kundaliinijooga on Suomen joogakentällä uudempi tulokas. Kundaliinijoogatoiminta on järjestäytynyt yhdistykseksi vuonna 2006 kun Suomen Kundaliinijoogayhdistys perustettiin 1.10.2006 ja päätyi yhdistysrekisteriin 5.3.2007. Yhdistys kertoo verkkosivuillaan toiminnastaan seuraavaa:

”Sen [Suomen Kundaliinijoogayhdistyksen] tarkoituksena on tukea, edistää ja levittää Yogi Bhajanin oppeihin perustuvan kundaliinijoogan opetusta ja osaamista sekä kannustaa joogiseen elämäntapaan ja yhteisöllisyyteen.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys voi järjestää erilaisia koulutustilaisuuksia, tapahtumia ja tapaamisia sekä harjoittaa toiminta-ajatuksensa mukaista tiedotus- ja julkaisutoimintaa sekä vapaaehtoistoita (sevaa).

Yhdistys julkaisee jäsenilleen 4 kertaa vuodessa ilmestyvää uutiskirjettä ja tiedottaa ajankohtaisista asioista.

Suomen Kundaliinijoogayhdistys on yhteisö, jossa joogasta kiinnostuneet voivat tavata muita saman henkisiä ihmisiä ja jakaa tämän tärkeän osan elämästään muiden kanssa.” (Suomen Kundaliinijoogayhdistys, [viitattu 20.11.2019])

Yhdistyksen toiminnassa oli vuoden 2009 tilaston mukaan noin sata ihmistä. (Uskonnot Suomessa -hanke [viitattu 22.11.2019]) Kaikki kundaliinijoogatunneilla käyvät henkilöt eivät kuitenkaan kuulu yhdistykseen. Yhdistykseen sitoutumattomien harjoittajien määrää on haastavaa arvioida, eikä aiheesta löydy tilastoja.

3. Teoreettinen viitekehys

3.1 Sosiaalinen konstruktionismi ja tunteet

Sosiaalista konstruktionismia pidetään tutkimussuuntauksena, joka sisältää tietyt lähtöoletukset kielen, ajattelun ja todellisuuden välisistä suhteista. Suuntauksen mukaan todellisuus rakentuu (engl. construct) ja muovautuu jatkuvasti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ihmisten välillä. Keskeisenä tutkimuskohteena on kieli sosiaalisen toiminnan muotona, jonka avulla todellisuutta tuotetaan ja tehdään ymmärrettäväksi. Sosiaalinen konstruktionismi käsittää erilaisia lähestymistapoja, joilla on osittain toistensa kanssa jotakin yhtäläistä. Vivien Burr kuvaa sosiaalisen konstruktionismin eri muotojen olevan keskenään perheyhtäläisiä. Samalla tavalla kuin perheen jäsenillä on samoja piirteitä keskenään, heillä on myös eroavaisuuksia. Kuitenkin perheenjäsenet luetaan kuuluvaksi samaan perheeseen. (Burr 2003, 2.) Sosiaalinen konstruktionismi suhtautuu kriittisesti itsestäänselvinä pidettyihin asioihin ja hylkää ajatuksen siitä, että ihmisen tieto olisi suora havainto perimmäisestä todellisuudesta. Tämän sijaan sosiaalinen konstruktionismi näkee kulttuurin ja yhteiskunnan rakentavan todellisuutta. (Burr 2003, 6.)

Kun tunteita lähdetään tutkimaan sosiaalisina konstruktioina, huomataan pian, miten monin eri tavoin tunteista on mahdollista puhua. Eri kielissä on omat sanastonsa tunnetilojen sanoittamiseen ja kaikista kielistä ei välttämättä löydy vastinetta jollekin kulttuurille tyypilliselle sanalle. Esimerkiksi japanin kielinen sanalla *amae* ei ole suoraa vastinetta länsimaisissa kielissä. *Amae* on voidaan suomentaa vapaasti naiiviksi riippuvuuden tunteeksi toista ihmistä kohtaan. (Burr 2003, 7.) Catherine Lutzin tutkimalla Ifaluk kansalla puolestaan ei edes ole sanastossa selvää vastinetta sanalle tunne (Solomon 1995, 254).

Tunteet käsitetään sosiaalisen konstruktionismin mukaan ennen kaikkea sosiaalisesti opittuina. Toisin kuin evolutionistiset teoriat, sosiaalinen konstruktionismi tutkii sitä, miten tunteita tuotetaan ja säädellään tietyssä sosiokulttuurisessa ympäristössä. Sosiaalisen konstruktionismin käsityksen mukaan tunteet muodostuvat kielen käytössä, uskomuksissa ja sosiaalisissa säännöissä. (Chen 2011, 230.) Mikäli tutkitaan tunteiden sosiaalisesti konstruoitunutta luonnetta, huomio voidaan suunnata esimerkiksi niihin normeihin ja odotuksiin, joita tunteisiin liittyy tietyissä sosiaalisissa tilanteissa. Lisäksi voidaan tutkia sitä, miten tunteita tuotetaan sosiaalisesti ja kuinka niitä säädellään sopiviksi erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. (Chen 2011, 228-230.)

3.2 Tunnesäännöt, tunteiden säätely ja tunnetyö Arlie Russel Hochschildin teorian mukaan

Sovellan tutkielmassani tunnetun sosiologi Arlie Russel Hochschildin käsitteistöä tunteisiin liittyen. Tärkeimmät käsitteet tutkielmassani ovat tunnesäännöt (engl. Feeling rules), tunteiden säätely (engl. Emotion management) ja tunnetyö (engl. Emotion work/labour). Hochschildin omat tutkimukset liittyvät asiakaspalvelualoilla, kuten lentoemäntinä, työskentelevien työntekijöiden tunnetyöhön. Tunnetyöllä Hochschild viittaa työntekijöiden yrityksiin muuttaa tunteen tai emotionin astetta tai laatua osana ammattimaista toimintaa. Asiakaspalveluammateissa työntekijöiltä vaaditaan tietynlaisten tunnesääntöjen noudattamista, joten omia henkilökohtaisia tunteita täytyy osata säädellä. (Hochschild 1979, 551-575.) Tunnesäännöt ovat sosiaalisia sääntöjä siitä, kuinka tietyssä tilanteessa tulisi tuntea. Lausahdukset, kuten ”Sinulla on oikeus olla vihainen” ja ”Sinun pitäisi olla kiitollinen siitä mitä sinulla on” ovat hyviä esimerkkejä tunnesäännöistä. Tietyissä tilanteissa, kuten hautajaisissa, sallittuna ja odotettuna tunteena pidetään surullisuutta, joka ilmenee itkemisenä. Tunteita siis säädellään sosiaalisten tilanteiden mukaisella tavalla. (Hochschild 1979, 551-575.)

Tunnetyötä ja tunteiden säätelyä tehdään erilaisten tekniikoiden avulla, jotta saavutettaisiin sosiaalisesti hyväksytty tunnetila kussakin tilanteessa. Hochschild esittää kolmenlaisia tekniikoita, joiden avulla tunnetyötä voidaan suorittaa. Tekniikat voivat olla 1) kognitiivisia, 2) kehollisia tai 3) ilmaisuun liittyviä. Kognitiivisten tekniikoiden avulla yritetään muuttaa tunteeseen liittyvää ajatusta, mielikuvaa tai ideaa. Kehollisten tekniikoiden avulla muunnetaan tunteen kehollisten oireiden ilmenemistä, eli esimerkiksi rauhoitetaan kiihtynyttä hengitysrytmiä. Ilmaisuuun liittyvät tekniikat eivät muuta itse tunnetta, mutta tunteen ilmaisutapaa tilanteeseen sopivammaksi. Ihminen saattaa vaikka hymyillä, vaikkei häntä oikeasti hymyilyttäisi. Kaikki tekniikat pyrkivät sopeuttamaan läsnäolevan tunnetilan tilanteeseen sopivaksi ja sallituksi. (Hochschild 1979, 551-575.)

Hochschild kehottaa tutkimaan tunnesääntöjä muissakin konteksteissa kuin ammatillisessa toiminnassa kuten erilaisiin uskonnollisiin ryhmittymiin liittyen (Hochschild 1979, 551-575). Uskontotieteessä Hochschildin teoreettista käsitteistöä on hyödyntänyt Chen (2013), joka on tutkinut Taiwanissa New Age -henkisyyteen liittyviä tunnesääntöjä. Chen havaitsi tutkimuksessaan, että New Age kurssien osallistujat säätelevät tunteitaan sekä yksilötasolla että vuorovaikutuksellisella tasolla. Säätely liittyy tunnesääntöihin ja yksilölliseen henkiseen kasvuun ja pohdintaan.

4. Menetelmä ja aineisto

4.1 Uskontoetnografia tutkimusstrategiana

Tutkimusstrategiani on uskontoetnografinen. Perustelut etnografisen otteen valinnalle liittyvät arkisen toiminnan tutkimiseen ja toiminnan merkityksen hahmottamiseen sen osallistujien näkökulmasta. Etnografian avulla on mahdollista tuoda näkyväksi ja esittää tulkintoja kulttuurisia ilmiöitä ja niiden merkityksistä. Tarkoituksena on kuvata, mitä toimintaympäristössä tapahtuu. (Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2018, 7; Paloniemi & Collin 2015.) Etnografisen menetelmän vahvuudeksi voidaan katsoa empaattisen eläytymisen ja ruumiillisen tiedon kautta saavutettu ymmärrys tutkittavista. Johanna Aromaa ja Miia-Leena Tiili tuovat esiin antropologi Sarah Pinkin huomion, jonka mukaan etnografian pyrkimyksenä on *”kehittää erilaisia moniaistisia, kokemuseräisiä ja paikantuneita tietämisen tapoja, jotta voisimme paremmin ymmärtää sitä, mitä tutkittavat toiset kenties kokevat ja tietävät.”* (Pink 2009, 42-43 ref. Aromaa & Tiili 2018). Etnografisen menetelmän avulla tavoitan sanallisen tiedon lisäksi kundaliinijoogan ruumiillisen kokemuksen osallistumalla itse joogaharjoitukseen sen sijaan, että olisin havainnoinut tilanteita ulkopuolisena tarkkailijana.

4.1.1 Uskontoetnografia aineistonkeruumenetelmänä

Uskontoetnografia voidaan määritellä Minna Oppaan mukaan *”tutkimusotteiksi, joissa uskontotieteelliset kysymyksenasettelut, tutkimusongelmat, metodologiset näkemykset ja teorit yhdistyvät muihin teoreettismetodologisiin aineksiin”* (Opas 2009, 176). Jari Eskolan ja Juha Suorannan (2008) mukaan antropologiasta puhutaan silloin kun viitataan vieraiden kulttuurien tutkimukseen ja etnografiasta silloin, kun kyseessä on antropologinen tutkimusmenetelmä tai -teksti. (Eskola & Suoranta 2008, 103.) Etnografinen tutkimus tapahtuu luonnollisissa sosiaalisissa olosuhteissa, joissa tutkija käy ikään kuin vuoropuhelua tutkimuskohteensa kanssa (Eskola & Suoranta 2008, 103; Kamppinen 2009, 184). Tutkija kerää tutkimusaineistonsa osallistumalla tutkittavien elämään, kyselemällä, kuuntelemalla, keskustelemalla ja haastatteleamalla. Aineiston keräys on suhteellisen strukturoimatonta ja ilmiöstä pyritään luomaan kokonaisvaltainen ymmärrys. (Eskola & Suoranta 2008, 103-104.)

Sanana etnografia juontaa juurensa kreikan kielen sanoista *ethnos* ja *graphia* eli kansa ja kirjoitus tai kuvaus kirjoittamalla. Etnografiseen kenttätööhön on perinteisesti liitetty ajatus tutkijan pitkäkestoisesta läsnäolosta kentällä, mikä on usein ollut jokin kaukainen paikka vieraassa kulttuurisessa ympäristössä. (Opas 2009, 155.) Etnografian avulla tuotetaan laadullista tietoa tutkijan määrittämästä kentästä. Sara Delamontin mukaan kenttä on metaforinen käsite, eikä se ole välttämättä fyysisesti kaukana oleva toisenlainen paikka kuin mistä tutkija on lähtenyt. Perinteisesti antropologisessa kenttätöössä tutkijat asuivat kaukana kotoa ja olivat jatkuvasti läsnä kentällään. Sosiologisessa tutkimuksessa taas tyypillisempää on, että tutkija elää normaalia elämää niin, että käy kentällä, mutta ei asu siellä. (Delamont 2004, 206.)

Uskontoetnografinen kenttätö sisältää omat haasteensa. Keskustelua on käyty esimerkiksi siitä, onko ulkopuolisen, toisin sanoen tutkitavaan ryhmään kuulumattoman tutkijan tuottama tieto objektiivisempaa kuin sisäryhmäläisen tutkijan. Toisaalta ryhmään kuuluva tai samaistuva henkilö ymmärtää ilmiötä helpommin sisäpuolelta käsin, mutta saattaa olla sokea joillekin asioille joita hän pitää itsestäänselvyyksinä. (Opas 2009, 176.) Täysin vierasta sosiaalista yhteisöä tutkittaessa tutkija saattaa kokea aluksi kulttuurishokin, mikä voi olla rankka kokemus. Päinvastainen vaara kulttuurishokkiin nähden on niin sanottu ”*Going native*” -ilmiö. Siinä tutkija hylkää roolinsa tutkijana ja muuttuu itse sisäryhmäläiseksi. Haasteellista voi olla myös informanttien valehtelu tai asioiden kertomatta jättäminen. (Delamont 2004, 211-212.)

4.1.2 Tutkimusetiikka

Ohjaavina eettisinä periaatteina olen pitänyt Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeita eettisestä ennakkoarvioinnista ihmistieteissä. TENK:n ohjeistus on kolmiosainen eli se sisältää

- 1) Tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittamisen
- 2) Vahingoittamisen välttämisen,
- 3) Yksityisyyden ja tietosuojan.

Oman graduni kannalta oleelliset seikat ensimmäisessä osiossa ovat tutkittavien riittävä informointi ja heidän vapaaehtoisuutensa osallistumiseen. (TENK viitattu 20.2.2018.)

Tutkittavien informoinnin tein kertomalla kaikille joogatuntien opettajille etukäteen, että olen osallistumassa tunneille tutkimusmielessä. Kerroin viikkotunneilla käyville gradustani. Ennen Chakrapolku -kurssin alkua lähetin kurssin pitäjälle sähköpostilla yhden liuskan mittaisen

esittelyn gradustani. Teksti oli muokattu sen hetkisestä tutkimussuunnitelmastani sellaiseksi, että se on ymmärrettävissä ilman erityistä uskontotieteellistä tietämystä. Pyrin tekstissä selkeyteen ja helppolukuisuuteen. Annoin viestissä yhteystietoni ja kerroin mahdollisimman konkreettisesti, mitä osallistumiseni kurssille tarkoittaa käytännössä. Kundaliinijoogaopettaja jakoi viestini kaikille kurssin osallistujille ja kysyi vielä kasvokkain jokaiselta henkilöltä erikseen, että sopiiko osallistumiseni Chakrapolku -kurssille. Kukaan ei vastustanut osallistumistani. Haastatteluja tehdessäni kysyin vielä erikseen haastattelun alussa haastateltavan suostumusta osallistumiseen niin, että sain sen osaksi äänitystä. Kertasin ennen haastatteluja vielä tutkimuseettiset asiat, joita noudatan.

Eettistä pohdintaa saattaa herättää riittävän tiedon käsite. Milloin olen kertonut tarpeeksi tutkittavilleni, mitä tutkimus koskee ja miten se heihin vaikuttaa? Anne Ryenin mukaan se, että tutkittavat tietävät liikaa tutkimuksesta, voi vaikuttaa heidän olemiseensa. Toisaalta liian niukan tiedon antamisessa voidaan mennä jo petoksen puolelle, jos olennaisia tietoja pimitetään. (Ryen 2004, 219-220.) Koin itse, että silloisen tutkimussuunnitelman version valottaminen on rehellisyyttä tutkittavia kohtaan. Toisaalta joku voisi ajatella, että tutkittavat alkavat kontrolloimaan itseään ja miettivät tunnelmaisuaan kun tiedossa on, että tutkimukseni liittyy tunteisiin. Ajattelin, että mahdollinen kontrollointi ei jatkuisi kauaa kuitenkaan siinä vaiheessa kun tutkittavat tottuvat tutkijan läsnäoloon.

Vahingoittamisen välttämiseen olen pyrkinyt ottamalla huomioon tutkittavien jaksamisen ja voimavarat esimerkiksi haastatteluun osallistumisesta. Esimerkiksi eräs haastateltavani perui sopimamme haastattelun. Vastasin hänen sähköpostiinsa kertomalla, että osallistuminen todellakin on vapaaehtoista ja sen voi perua tai keskeyttää. TENK:n ohjeiden mukaan tutkijan täytyy varoa henkisten haittojen aiheuttamisen lisäksi sosiaalisten tai taloudellisten haittojen aiheuttamista. Vaarana voi olla tutkimuskohteen esittäminen arvosteleavassa, epäkunnioittavassa tai asenteellisessa valossa. Toisaalta ”*Tutkijan tehtävä on tuottaa uutta tietoa pelkäämättä auktoriteettien tai muiden tutkimuksen kohteena olevien harmistumista*” (TENK [Viitattu 20.2.2018].) Vaikka tutkimuskohteena olevat henkilöt eivät pitäisikään tuloksista, ne voidaan julkaista, jos analyysi on tehty hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti sekä erilaisia näkökulmia valaisten. (TENK [Viitattu 20.2.2018])

Kolmantena osa-alueena TENK:n ohjeistuksessa on yksityisyys ja -tietosuoja. Yksityisyyden suoja on Suomen perustuslain takaama perusoikeus (PL 1999/731, 10§). Tutkimuksessani pyrin suojaamaan henkilöiden yksityisyyttä häivyttämällä tunnistetiedot eli tiedot, jotka voivat johtaa henkilön tunnistamiseen. Tällaisina pidän esimerkiksi henkilöiden ja paikkojen nimiä sekä epäsuorasti tunnistettavuuteen johtavia tietoja, kuten työpaikkaa,

ammattia ja ikää. Aion säilyttää kenttäpäiväkirjastani sekä litteroiduista haastatteluistani ainoastaan tunnisteettomat aineistoversiot, kuten Tutkimuseettinen neuvottelukunta ohjeistaa (TENK [Viitattu 21.2.2018]). Tästä poiketen kundaliinijoogakurssin opettaja antoi suullisesti suostumuksensa käyttää hänen oikeaa nimeään tutkimuksessani. Kuitenkin hänen yksityisyytensä suojaamiseksi käytän hänestä nimitystä *kundaliinijoogaopettaja*.

4.1.3 Tutkijan positio

Minna Oppaan mukaan kenttätöitä tekevänä tutkijana täytyy jatkuvasti määrittää omaa suhdettaan tutkittaviin (Opas 2009, 168). Kokemukseni mukaan positio tutkittavia kohtaan vaihtelee ja muuttuu tilanteittain. Tutkimuksen reliabiliteetin ja validiteetin kannalta on tärkeää, että tutkija reflektoi itseään, suhdettaan tutkittaviin, yhteisöä ja lähtökohtiaan kohtaan (Opas 2009, 168). Minna Opas pohtii artikkelissaan ”Mitä on uskontoetnografia?” uskonnollisten ilmiöiden tutkimiseen liittyvää menetelmää. Verrattuna muihin sosiaalisten tai kulttuuristen ilmiöiden tutkimiseen, uskonnolla on erityispiirteensä. Haasteellista uskontoetnografiassa on tutkijan ja tutkittavien erilaiset vakaumukset ja maailmankuvat. Tutkija saattaa törmätä käännätysyrityksiin ja hän voi kokea olonsa epämukavaksi. (Opas 2009, 168.) Seuraavaksi pohdin omia lähtökohtiani ja ennakkokäsityksiäni kundaliinijoogaan liittyen.

Ensimmäisen kerran kiinnostuin kundaliinijoogasta suunnilleen vuonna 2015. Selasin Espoon työväenopiston esitettä lähellä järjestettävistä kursseista ja löysin aikatauluuni sopivan kundaliinijoogakurssin. Päätin ilmoittautua kurssille ja kokeilla sitä, sillä olin utelias. Ennen kyseistä kurssia olin kokeillut erilaisia joogalajeja kuntosaleilla noin viiden vuoden ajan. Halusin tietää, millaista kundaliinijooga on, sillä se vaikutti erilaiselta kuin muut kokeilemani joogalajit. Osallistuin kurssille ja ensivaikutelmani lajista oli se, että kundaliinijooga on erikoista ja hassua. En ollut tottunut siihen, että joogassa lauletaan tai käytetään mantroja keskittymisen apuna. Minulla oli aluksi suuri kynnys laulaa mukana ja koin sen kummallisena tapana harrastaa liikuntaa. Jatkoin kuitenkin tällä kurssilla käymistä ja opin suhtautumaan harjoitukseen avoimin mielin ja ajattelemaan, että mitä haittaa laulamisesta minulle voisi olla? Koin, että oloni tuntien jälkeen oli rentoutunut ja vapautunut.

Jooga on kiinnostanut minua kauan, mutta olen suhtautunut siihen jokseenkin varautuneesti aina. Uskonnolliselta taustaltani olen kristitty. Synnyin luterilaiseksi, mutta liityin keväällä 2013 ortodoksikirkon jäseneksi. Joogan hindulaiset juuret ja kundaliinijoogan kytkökset sikhiläisyyteen epäilyttivät minulla välillä. Silloin tällöin olen miettinyt, että saako

kristitty harrastaa joogaa. Pitkien pohdintojen ja keskustelujen jälkeen tulin siihen lopputulokseen, ettei jooga uhkaa maailmankuvaani. Minulle jooga on ollut ja on edelleen mukavalta tuntuva kehollinen harjoitus ja terapeutin rauhoittumisen apuväline. Kenttätyötä tehdessäni osallistuin kundaliinijoogaharjoituksiin käytännöllisellä tekemisen tasolla, mutta en jakanut täysin muiden harjoittajien maailmankuvaa. Klin-Oron jakaa tutkijan osallistumisen kentän toimintaan kolmeen eri tasoon: 1) Käytännöllinen taso, 2) Fenomenologinen taso ja 3) Epistemologinen taso. Käytännöllisellä tasolla tutkija osallistuu samoihin käytäntöihin kuin tutkittavat. Fenomenologisella tasolla taas tutkija saa samankaltaisia kokemuksia kuin tutkittavat ja epistemologisella tasolla taas tutkija jakaa tutkittavien kanssa heidän maailmankuvansa. (Klin-Oron 2014, 635-647.)

4.1.4 Kentälle pääsy

Uskontoetnografinen kenttätyöni alkoi kundaliinijoogatoiminnan tutkimisella yhdistysten verkkosivuilla. Koska tarkoitukseni on tutkia kundaliinijoogan harjoittajien yhteisöä pääkaupunkiseudulla, otin yhteyttä Suomen kundaliinijoogayhdistys ry:n verkkosivuilta löytyneisiin Helsingin ja Espoon alueella toimiviin opettajiin. Lähetin neljälle opettajalle sähköpostia, jossa esittelin itseni ja kerroin tekeväni pro gradu -tutkielmaa kundaliinijoogaan liittyen pääkaupunkiseudun alueella. Annoin suostumukseni välittää viestiä muille mahdollisesti kiinnostuneille opettajille. Pyysin viestin vastaanottajia kertomaan, mikäli heidän kundaliinijoogatunneilleen saisi tulla havainnoimaan ja mahdollisesti myöhemmin saamaan vapaaehtoisia haastateltavia. Sain kahdelta henkilöltä vastauksen viestiini, joista tapasin toisen 4.11.2017 iltapäivällä hänen omalla joogakoulullaan Helsingissä.

Sara Delamontin mukaan kentälle pääsystä neuvotellaan ja kaikista vaiheista kirjoitetaan muistiinpanot, jotta prosessi on läpinäkyvä. Myös epäonnistuneet yritykset päästä kentälle ovat arvokasta dataa. (Delamont 2004, 213.) Omassa prosessissani epäonnistuneeksi kentälle pääsyn yritykseksi voisin ajatella toisen sähköpostiini vastanneen kundaliinijoogaopettajan tunnit. Hänellä ei ollut vielä tiedossa kovin paljon kundaliinijoogatunteja ennen vuoden vaihdetta. Päädyin siihen, että kenttätyön olisi hyvä alkaa mahdollisimman pian, joten valitsin kundaliinijoogakoulun, jonka opettajan tapasin marraskuussa. Havainnointi kenttätyön alussa ja sen aikana on Delamontin mukaan hyvä suorittaa amerikkalaisantropologia, Clifford Geertzia seuraten pyrkimällä tiheään kuvaukseen (engl. thick description). Tarkoituksena on havainnoida kaikkea mahdollista mahdollisimman tarkasti ja kirjoittaa havaintojen pohjalta tarkat kenttämuistiinpanot. (Delamont 2004, 213.)

Seuraavassa kerron ensimmäisestä tapaamisestani kundaliinijoogaopettajan kanssa ja valotan kertomustani kenttäpäiväkirjani otteiden avulla.

Kundaliinijoogaopettaja oli unohtanut tapaamisemme ja kertoi ettei ollut merkinnyt sitä kalenteriinsa. Tapaaminen sopi opettajalle siitä huolimatta ja hän päästi minut sisään joogakoululleen. Hän sanoi olevansa pian valmis keskustelemaan kanssani. Sitä ennen hän käveli alakertaan. Seuraava lainaus kuvaa tunnelmiani tapaamisestamme:

”Riisin ulkovaatteeni ja laitoin kenkäni telineeseen. Pian alakerrassa sijaitsevasta joogasalista alkoi kuulua kundaliinijoogaopettajan laulama **Adi mantra** = ”Ong Namō Guru Dev Namō” , minkä voi kääntää suomeksi: ”Kumarran hienovaraiselle, jumalaiselle viisaudelle, opettajalle sisälläni”. Sen jälkeen kuulin toisen mantran, minkä nimeä tai sisältöä en ollut ennen kuullut. Odottelin yläkerrassa mustalla penkillä sen aikaa. Joogakoulun tiloissa tuoksui suitsuke. Katselin edessäni olevaa puista lipastoa, jonka päällä oli erilaisia kundaliinijoogaan liittyviä kirjoja, teepakkauksia ja suitsukkeita myynnissä. Ylhäällä lipastossa oli kalenteri, jossa on vuoden jokaiselle päivälle jokin Yogi Bhajanin lainaus hänen opetuksistaan.” (Kenttäpäiväkirja 4.11.2017)

Mantrojen laulamisen jälkeen kundaliinijoogaopettaja nousi reippaasti portaat ylös alakerrassa sijaitsevasta joogasalista ja esittäydyimme toisillemme kätellen vasta tässä vaiheessa. Kundaliinijoogaopettaja teki valmisteluja ja keitti teetä joogatuntia varten samalla kun kerroin itsestäni ja gradustani. Kerroin, mitä etnografinen kenttätö joogakoululla tarkoittaisi käytännössä ja pohdin ääneen kundaliinijoogatuntien havainnointiin liittyvää kysymystä havainnoinnin asteesta. Ennen tapaamista olin miettinyt, että seuraisin tunteja sivusta ilman varsinaista osallistumista harjoituksiin. Kundaliinijoogaopettajalla oli kuitenkin selkeä mielipide osallistumisen asteestani. Kundaliinijoogaopettajan mukaan minun olisi hyvä osallistua tunneille niin, että teen harjoituksen samalla tavalla kuin muutkin, sillä sivustaseuraava tutkija ”vaikuttaa koko salin kaikkien ihmisten energioihin, eikä kukaan voi olla silloin oma itsensä” (Kenttäpäiväkirja 4.11.2017.) Kundaliinijoogaopettaja oli todella innoissaan tutkimuksestani ja kertoi saavansa kylmiä väreitä. Sovimme, että kysyn yliopistolta, saanko vastaanottaa kymmenen kerran ilmaisen kortin tunneilla käymistä varten. Puhuimme myös joulukuun lopulla alkavasta Chakrapolku -kurssista, josta voisin saada hyvää aineistoa tutkimustani varten. Kurssi on 350 euron hintainen ja päätin osallistua sille osana kenttätöitäni.

Martti Grönforsin mukaan kentälle pääseminen ei ole aina vaivatonta, sillä tutkija voidaan nähdä häiriötekijänä tai uhkana yhteisölle. Hänen mukaansa kentälle pyrkiessä tutkimuksen luonnetta tulisi kuvata rehellisesti, mutta ei liian tarkasti. Tutkimuksen yksityiskohdat saattavat olla epäselviä tutkijalle itsellekin vielä alkuvaiheessa. (Grönfors 1982, 77-78.) Itse koin, että olin todella tervetullut tutkimaan aihetta ja kundaliinijoogaopettaja tuntui pitävän tutkimustani suuressa arvossa jo heti aluksi. Tavatessamme pyrimme kertomaan mahdollisimman tarkasti kaiken sen, mitä tutkimuksestani

tiesin. Kerroin olevani kiinnostunut kundaliinijoogan harjoittajien tunteista ja kokemuksista sekä joogasta osana elämää.

Tapaaminen kundaliinijoogaopettajan kanssa sujui hyvin. Sovimme, että saan tulla havainnoimaan tunneille ja ilmoitan etukäteen tulostani. Juttutuokion jälkeen sain osallistua hänen ohjaamalleen kundaliinijoogatunnille. Kirjoitin seuraavan kenttäpäiväkirjamerkinnät kotiin päästyäni. Pohdin paljon sitä, kuinka toimin tutkijana ja millainen roolini tulee olemaan:

”Minusta tuntuu, että tutkijan roolissani on vielä paljon hakemista. Minulla olisi paljon kysyttävää, mutta yritän olla hienovarainen ja tunnustella tilannetta ennen kuin kysyn. Kundaliinijoogaopettaja kysyi minulta pari kertaa hiljaisuuksien aikana, että olisiko minulla jotain kysyttävää. En kuitenkaan osannut juuri silloin keksiä mitään järkevää kysyttävää. Pelkäsin, että epävarmuuteni ja jännitykseni näkyy muille. Joogatunnin jälkeen oloni oli hyvä ja keuhkoni tuntuivat puhdistuneen hengitysharjoitusten ansiosta. Koin oloni rentoutuneeksi ja kerroin tästä opettajalle. Suoranaisia havaintoja tunteista puhumisesta en huomannut itse joogatunnin aikana. Ihmiset vaikuttivat tunnin jälkeen havaintoni mukaan todella levollisilta ja onnellisilta. Ensimmäistä kertaa ollut nainen kertoi, että tunti vastasi hyvin odotuksia ja oli juuri sellainen kuin hän oli ajatellut.”
(Kenttäpäiväkirja 4.11.2017).

4.1.5 Osallistuva havainnointi

Havainnointia on mahdollista suorittaa eri tavoilla riippuen osallistumisen asteesta.

Havainnointimenetelmässä on Grönforsin mukaan mahdollista erottaa erilaisia osallistumisen asteita. Näitä ovat:

- 1) havainnointi ilman osallistumista,
- 2) osallistuva havainnointi,
- 3) osallistava havainnointi eli toimintatutkimus,
- 4) piilohavainnointi (Grönfors 1982, 87-88).

Valitsemassani osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu toimintaan, jota yhteisössä suoritetaan. Osallistumisen aste saattaa vaihdella täydellisen osallistumisen ja sivustakatsojan roolin välillä. (Eskola & Suoranta 2008, 98.) Osallistuvan havainnoinnin avulla tutkija oppii vieraan kulttuurin tavat ja ymmärtää kokemuksensa kautta kuinka kyseinen kulttuuri toimii. Erona ”*Going native*” ilmiöön, tutkija voi Anthony Giddensiä seuraten uppoutua tutkimaansa ilmiöön. Grönfors tulkitsee Giddensin tarkoittavan uppoutumisella tutkijan kykyä liikkua vieraan kulttuurin alueella melko varmasti tekemättä virheitä. Samaan aikaan tutkija kuitenkin kykenee säilyttämään oman alkuperäisen arvomaailmansa. (Giddens ref. Grönfors 1982, 96.) Havainnointitilanteissa täytyy miettiä, mitä havainnoidaan ja miten tiedot kirjataan ylös (Eskola & Suoranta 2008, 102).

Etnografinen tiedonmuodostus osallistuvan havainnoinnin osalta on prosessi, jossa aiemmat käsitykset tutkittavasta ilmiöstä hylätään ymmärryksen kasvaessa. Ymmärrys

tutkimuskohteesta kasvaa vähitellen osallistuvan havainnoinnin myötä ja tarkoituksena on tavoittaa toinen kulttuurinen todellisuus. Aiemmin tehdyt suunnitelmat ja kysymyksen asettelut saattavat muuttua hyvinkin paljon osallistuvan havainnoinnin edetessä. (Kamppinen 2009, 185-187.) Kamppisen mukaan osallistuvaa havainnointia suoritavalta tutkijalta vaaditaan hallittu etäännyttämisen taito, jossa tutkijan on mahdollista ”nähdä tuttuus toiseudessa ja toiseus tuttuudessa” (Kamppinen 2009. 184.)

Ennen varsinaista kenttätöjaksos osallistuvaa havainnointia olin valinnut väljän ja suuntaa antavan teeman, jota lähden tutkimaan. Kiinnostuksen kohteenani oli laajasti ajateltuna tunteet. Hypoteesini oli kenttätöön alkuvaiheessa se, että ajattelin kundaliinijoogan toimivan jonkinlaisena tunteidensäätelyn välineenä ja rituaalina. En ollut halukas lyömään lukkoon vielä tässä vaiheessa tarkempaa teemaa tai teoreettista viitekehystä, sillä ajattelin kenttätöön muuttavan joka tapauksessa käsityksiäni kundaliinijoogasta.

Kenttätöni alussa kun kaikki oli uutta, pyrin havainnoimaan joogatuntien aikana kaikenlaista. Havaintoni olivat paikoitellen hajanaisia, enkä aina saanut kiinni siitä, mihin minun olisi ollut oleellista kiinnittää huomiota. Alun vaikeuksista huolimatta pidin mielessäni teeman eli tunteet ja niistä puhumisen. Päädyin kirjoittamaan kenttämuistiinpanot niin pian havainnointitilanteen jälkeen kuin mahdollista. Saatoin kirjata heti ylös avainsanoja, joista koostin sitten kotona kundaliinijoogatuntia kuvaavan kertomuksen. Kirjoitin havainnoistani 27 sivuisen kenttäpäiväkirjan, jota hyödynnän analyysissäni.

Suoritin osallistuvan havainnointini kahdeksan viikon mittaisella kundaliinijoogakurssilla ja viidellä viikkotunnilla. Viikkotunneilla joogaajat ja opettajat vaihtuivat, tosin pari kertaa törmäsin samoihin joogaajiin. Viikkotunneilla käydessäni osallistuin joogaharjoitukseen kuten muutkin ja kirjoitin tunnin jälkeen kenttäpäiväkirjaani muistiinpanot havainnoistani. Viiden viikkotunnin aikana sain yleiskäsitystä kundaliinijoogan perusteista aloittelijalle. Viikkotuntien rakenne toistui aina samanlaisena. Jokaisen tunnin alussa laulettiin aloitusmantrat eli Adi mantra, Mangala Chara -mantra sekä Sat Nam -mantra. Kundaliinijoogayhdistys kuvaa tunnin alkua seuraavasti:

”Jokainen tunti alkaa virittäytymisellä eli aloitusmantralla, joka avaa vastaanottavaisen ja keskittyneen tilan sekä tuo meidät yhteyteen oman sisäisen opettajamme kanssa.”
(Kundaliinijoogayhdistys.fi [viitattu 8.4.2019])

Mantrat ovat Gurmukin kielisiä ja niiden merkitystä kuvataan Suomen Kundaliinijoogayhdistyksen verkkosivuilla:

”Gurmukin kielisiin mantroiin sisältyvä äänivärähtely, rytmi, kielen liikkeet kitaleissa sijaitseviin aivokeskusten heijasteisiin ja keskittynyt lausuminen ovat yks kundaliinijoogan tehokkaimmista ja kauneimmista tekniikoista egon hiljentämiseen sekä sieluyhteyden avaamiseen.”
(Kundaliinijoogayhdistys.fi [viitattu 8.4.2019])

Adi mantra eli Ong Namō Guru Dev Namō laulettiin jokaisen viikkotunnin sekä kurssitapaamisen aluksi. Kundaliinijoogakoulu Ong Namō kertoo verkkosivuillaan tästä virittäytymismantrasta:

“Adi-mantra on virittäytymismantra, joka tarkoittaa ”Tervehdin ikuista viisautta ja pyhää opettajaa minussa.” Adi-mantra yhdistää joogin Kulaiseen Ketjuun, johon kuuluvat kaikki joogan harjoittajat kautta aikojen, ja se tasapainottaa energiat joogasalissa sekä muodostaa suojan joogatunnin ajaksi.” (Joogakoulu Ong Namō www.ongnamo.fi [viitattu 8.4.2019])

Mantrojen jälkeen siirryttiin alkulämmittelyihin. Sen jälkeen vuorossa on kriya. Kriya sisältää erilaisia asento- ja liikeharjoituksia (*asanasarjat*) sekä hengitysharjoituksia (*pranayamaharjoitukset*). Jokaisella kriyalla on jokin tavoite tai toivottu vaikutus, kuten vaikkapa ensimmäisellä havainnoimallani tunnilla se oli rauhastoiminnan tasapainottaminen. Kriyan jälkeen siirrytään loppurentoutukseen eli makoilemaan lattialle viltin alle. Loppurentoutuksen tarkoituksena on tunnustella ”energioiden asettumista ja virtausta kehossa” (Kenttäpäiväkirja 30.11.2017). Rentoutumisen jälkeen tehdään meditaatioharjoitus, lauletaan May the Long Time Sun -laulu ja tunti päätetään Sat Nam -mantraan.

Kahdeksanviikkoinen kundaliinijoogakurssi oli tiivis kokonaisuus: siellä osallistujat pysyivät samoina ja heitä oli yhteensä 13, muutamien henkilöiden poissaolokertoja lukuunottamatta. Ensimmäinen tapaaminen ryhmän kanssa oli 31.12.2018. Kurssin ideana oli, että lauantai-illan tapaamisessa kurssin opettaja luennoi kundaliinijoogaan oleellisesti liittyvästä teemasta, jonka jälkeen tehdään siihen liittyvä joogaharjoitus sekä meditaatio ja lopuksi opettaja antaa kotiläksyn eli joogaharjoituksen viikon jokaisena päivänä tehtäväksi. Tunnin rakenne toistui joka kerta samanlaisena, eli alussa kundaliinijoogaopettaja kehotti osallistujia istumaan ringiin joogamatoillensa. Tässä ringissä tehtiin kuulumiskierros, jossa jokainen osallistuja sai vuorollaan kertoa viikon joogaharjoituksistaan ja edellisen viikon teemaan liittyvistä oivalluksistaan. Näiden kuulumiskierrosten sisältöä en kirjoittanut tarkemmin kenttäpäiväkirjaan suojellakseni osallistujien yksityisyyttä. Tutkimuksen tekijänä ja osallistuvan havainnoinnin suorittajana halusin pysytellä taka-alalla mahdollisimman paljon, etten vaikuttaisi kurssin luonnolliseen etenemiseen. Kuulumiskierroksilla kerroin avoimesti omasta viikostani ja siihen kuuluvista kotiläksyistä joogaharjoitusten parissa ja annoin muiden tehdä samoin. En halunnut luoda tunnelmaa, jossa tutkijana kirjoitan muistiinpanoja samaan aikaan kun kurssilaiset kertovat hyvin henkilökohtaisistakin asioista.

Kurssiin sisältyi myös kaksi yksilötapaamista opettajan kanssa, ensimmäinen ennen kurssin alkua ja toinen kurssin loppupuolella. Näiden yksilötapaamisten tarkoituksena oli kartoittaa osallistujien taustaa liittyen joogan harjoittamiseen. Ennen ensimmäistä yksilötapaamista jokainen osallistuja vastasi sähköpostilla opettajan esittämiin kysymyksiin ja

näiden pohjalta sitten keskusteltiin. Näitä keskusteluja en sisällyttänyt aineistoon. Rajasin yksilökeskustelut pois aineistosta siitä syystä, että niiden sisältö käsitteli lähinnä omaa historiaani joogan harrastajana. Tutkimuskysymysteni kannalta yksilökeskustelut eivät tuntuneet antavan juurikaan relevanttia informaatiota, vaan ne toimivat kenttätöprosessissa enemmänkin tutustumisen välineinä ja luottamuksen herättäjinä itseni ja kurssin vetäjän välillä.

Jokaiselle harjoitusviikolle opettaja oli antanut erilaisen teeman. Nämä teemat liittyivät kundaliinijoogan pohjalla olevaan maailmankuvaan, jossa joogin tehtävänä on hallita ja tasapainottaa kundaliinijoogaharjoituksen avulla omia energioitaan. Jokaisella viikolla keskityttiin tiettyyn chakraan eli energiakeskukseen kerrallaan. Kuulumiskierroksen jälkeen vuorossa oli opettajan puhetta viikon chakraan liittyen.

Kundaliinijoogakurssin teemat eri harjoitusviikoille olivat seuraavat:

1. Chakra - Hyväksyminen
2. Chakra - Luovuus ja virtaus
3. Chakra - Sitoutuminen, oma voima ja tahto
4. Chakra - Myötätunto ja rakkaus
5. Chakra - Totuus ja ilmaisu
6. Chakra - Intuitio
7. Chakra - Rajattomuus
8. Chakra - Aura

Jokaisella viikkotapaamisella opettaja jakoi kurssin osallistujille muutaman sivun mittaisen monisteen, jossa kerrottiin siihen kertaan liittyvästä chakrasta keskittyen sen tasapainotilan eli ihanteellisen toiminnan kuvaamiseen sekä epätasapainotilan ilmenemismuotoihin.

Epätasapaino tietyssä chakrassa ilmenee myös fyysisenä sairastamisena ja erilaisina ei-toivottuina emotioina. Esimerkiksi ensimmäinen chakra, juurichakra on tasapainossa, kun ihmisellä on ”hyvä olo omassa kehossa, tyytyväisyys, vahva itsetunto, tiedämme oman paikkamme maailmassa”. Tähän chakraan liitetään myös hyväksymisen tunne, joka ilmenee oman itsensä hyväksymisenä sekä muiden ihmisten ja muutosten hyväksymisenä. Fyysisellä tasolla juurichakran epätasapainosta kielivät ”fyysinen jäykkyys, suolistovaivat, alaselän ongelmat” ja emotioiden tasolla ilmenee tyytymättömyyttä, katkeruutta, turvattomuuden tunnetta ja itsekriittisyyttä” (1. viikon kurssimoniste, teemana Hyväksyminen.)

Kurssimonisteet

Sisällytin kurssimonisteet aineistooni, sillä ne toimivat ohjenuorana kundaliinijoogakurssin harjoituksille joita tehtiin myös kotona joogatuntien välisenä aikana. Jokaisessa monisteessa kerrotaan alkuun kyseessä olevan chakran piirteistä. Suuressa roolissa ovat kuvaukset chakran epätasapainotilasta aiheutuneet oireet ja tasapainotilan saavuttamiseen liittyvät ohjeet eli kundaliinijoogaharjoitukset. Monisteita on kahdeksan kappaletta ja sivumäärällisesti yhteensä 20 sivua.

4.2 Teemahaastattelut

Valitsin etnografian osaksi laadullisen teemahaastattelun menetelmän, jonka avulla toteutin haastattelut vapaaehtoisten informanttieni kanssa. Teemahaastattelun ideana on valita keskustelun tueksi tutkimuskysymyksiin liittyviä teemoja, jotka käydään vapaamuotoisesti haastateltavan kanssa läpi. Sirkka Hirsjärven ja Helena Hurmen mukaan menetelmän avulla on mahdollista tutkia henkilöiden ajatuksia, tunteita ja uskomuksia. Teemahaastattelussa korostetaan haastateltavien omaa kokemusta ja tapaa puhua asioista (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47-48.) Teemahaastattelun etuina on tutkittavien äänen kuuluminen ja heidän itse antamansa merkitysten ja vuorovaikutuksessa syntyvien merkitysten keskeisyys. Luonteeltaan menetelmä on puolistrukturoitu, eikä teemoja tarvitse käydä välttämättä samassa järjestyksessä kaikkien haastateltavien kanssa. Tarkoituksena on kuitenkin, että kaikki haastateltavat puhuvat kaikista teemoista. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47-48.) Näin teemahaastattelussa korostetaan haastateltavien omaa kokemusta ja tapaa puhua asioista (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47-48).

Teemahaastattelun avulla saatuun aineistoon on Tim Rapleyn mukaan mahdollista suhtautua kahdella eri tavalla. 1) Ensinnäkin aineisto voidaan nähdä lähteenä, joka heijastaa haastateltavan todellisuutta haastattelun ulkopuolella. 2) Toisen näkemyksen mukaan aineistoon voidaan suhtautua keskustelunaiheena, joka konstruoituu haastateltavan ja haastattelijan välillä. (Rapley 2004, 16.) Tim Rapleyn mukaan haastattelijan on hyvä analysoida tutkimuksessaan myös sitä, mitä tilanteessa tapahtui ja miten oma oleminen ja reagointi vaikutti haastattelun kulkuun (Rapley 2004, 18-19).

Sain vapaaehtoisia haastateltavia neljä ja kaikki heistä olivat naisia. Haastattelin myös erään toisen kundaliinijoogakoulun opettajaa, mutta haastattelu ei teknisten ongelmien takia tallentunut. Haastateltavistani kolme eli Marjo, Ilona ja Heli (nimet muutettu) osallistuivat kahdeksan viikon mittaiselle kundaliinijoogakurssille. Suoritin haastattelut kurssin

loppupuolella, jotta haastateltavat pystyivät kertomaan kokemuksiaan kurssilta. Neljäs haastateltavani oli kundaliinijoogakurssin opettaja. Haastattelujen kesto vaihteli 41 minuutista 48 minuuttiin. Litteroituna tekstinä haastattelumateriaalia tuli yhteensä 51 sivua fonttikoolla 12, fontilla Times New Roman.

Pyrin luomaan haastattelutilanteet mahdollisimman luontevaksi. Toteutin haastattelut kundaliinijoogaopettajaa lukuunottamatta Helsingin yliopiston Kaisa-talon kirjastosta varattavissa olevissa tiloissa kahden kesken. Kerroin, että voin tulla tekemään haastattelun myös esimerkiksi kahvilassa tai haastateltavan kotona. Päädyimme kaikkien muiden kanssa kuitenkin kirjastoon, paitsi kundaliinijoogaopettajaa haastattelin hänen joogakoulullaan. Haastattelijana pyrin olemaan niin neutraali kuin osasin, mutta osoittamaan kuitenkin kiinnostusta. Ymmärrän, että täysin neutraalina oleminen on mahdottomuus, sillä tutkija kuitenkin ohjaa keskustelua ja pyytää kertomaan kiinnostavista asioista enemmän.

Suorittamissani haastatteluissa käytin seuraavia teemoja:

Haastateltavan taustatiedot

Uskonnollinen tausta/historia ja maailmankatsomus ennen ja nykyään

Jooga osana elämää

Suhtautuminen tunteisiin, kundaliinijooga & tunteet

Tunnekokemukset joogatessa

Jooga arjessa ja joogamaton ulkopuolella

Kokemukset kundaliinijoogatuntien osa-alueisiin liittyen (Tunnin rakenteesta kts. Aineiston esittely)

Vapaa sana

Näiden teemojen lisäksi autoin haastateltavia lisäkysymyksillä, jos teemasta tuntui olevan vaikeaa keskustella heti alkuun. En selittänyt käyttämiäni käsitteitä, kuten en esimerkiksi kertonut mitä itse ymmärrän tunteella. Sen sijaan halusin kuulla, miten haastateltava itse määrittelee ja ymmärtää tunteen.

4.3 Aineiston analyysimenetelmänä teoriaohjaava sisällönanalyysi

Analyysimenetelmän valinnassa pyrin valitsemaan menetelmän, mikä antaisi tarpeeksi tilaa aineistosta itsessään nouseville asioille. Puhdas aineistolähtöinen sisällönanalyysi ei olisi kuitenkaan sopinut tutkimuskysymysteni asetteluun. Koska tutkimuskysymykseni sisältävät valmiita käsitteitä (tunnesäännöt, tunnetyö), pyrin sisällyttämään analyysimenetelmäni myös

näiden käsitteiden olemassaolon. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä empiirinen aineisto eli etnografisin menetelmin keräämäni informaatio tutkittavasta ilmiöstä kytketään teoreettisiin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 116 – 117). Suoritin aineiston analyysin rajaamalla teoreettisten käsitteiden avulla aineistostani relevantin tiedon ja kaiken muun jätin varsinaisen analyysini ulkopuolelle.

Aloitin teoriaohjaavan sisällönanalyysin määrittelemällä tarkemmin sen, mitä aion saada aineistostani irti. Analyysihavaintojani ohjasi kiinnostus aineistossa ensinnäkin kaikkeen puheeseen tai tekstiin, jossa

“nimetään tunteita, kuvaillaan kokemuksia ja tunteita, kuvaillaan tunteen tai kokemuksen kannalta olennaisia tapahtumia tai olosuhteita, kuvaillaan kokemukseen liittyneitä tilanteellisia olosuhteita joiden tarkoituksena on saada kuulija ymmärtämään millaisia tunnesääntöjä noudatetaan kuvatussa tilanteessa” (Fiehler 2002, 87 – 91).

Reinhard Fiehleriä seuraten kävin aineistoni läpi kohta kohdalta ja merkitsin vastaan tulleet paikat, joissa ilmeni edellä olevia periaatteita. Keräsin havainnot erilliseen tiedostoon, johon loin taulukon havaintoja ja muistiinpanoja varten. Valitsin Tuomen ja Sarajärven ohjeistuksen mukaisesti analyysiyksikön koon, jonka määrittelin (Tuomi & Sarajärvi 2002, 112).

Keräämäni analyysiyksiköt ovat muutaman repliikin mittaisia haastattelupätkiä tai parin virkkeen pituisia lainauksia kundaliinijoogakurssin materiaaleista tai kenttäpäiväkirjasta. Taulukon avulla jäsensin havaintojani tunnepuheesta teemoihin. Kiinnitin huomiota siihen, mikä tunnepuheeksi rajatussa aineistossani toistui eli millaiset puhettavat ja ilmaisut olivat yleisiä.

Merkitsin kunkin analyysiyksikön yhteyteen lyhyen tiivistyksen siitä, mistä lainauksessa on puhe. Seuraavassa on näyte tekemästäni taulukosta.

Konteksti/puhuja	Analyysiyksikkö	Pelkistetty ilmaus
Kolmannen chakran opetusmateriaali kundaliinijoogakurssilla	Harjoitus numero 2: Sitali Pranayama: tämä on viilentävä ja rauhoittava hengitys, joka tunnetaan myös kuumeen laskijana ja se auttaa pääsemään eroon vihaisuudesta .”	Rauhoittava hengitysharjoitus, jolla eroon viihaisuudesta

Aineiston pelkistysvaihe teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä.

Vasemmalla olevassa sarakkeessa on kontekstin tai puhujan paikka eli tähän kohtaan olen merkinnyt, mistä aineiston osasta on kyse. Keskimmaisessä sarakkeessa on analyysiyksikkö eli muutaman virkkeen mittainen pätkä puheesta tai tekstistä. Oikealla oleva sarake on varattu pelkistetylle ilmaisulle, joka tiivistää oleellisen tunnepuheen sisällön analyysiyksiköstä.

Seuraavana vuorossa oli tunnepuheeseen liittyvän rajatun aineiston lukeminen ja omaksuminen mahdollisimman tarkasti. Lukukertoja kertyi hyvin monia ja tunnepuhe etnografisessa aineistossa tuli tutuksi. Lukemisen ohella tein muistiinpanoja ja havaintoja useimmiten esiintyneistä ilmiöistä pitäen silmällä tutkimuskysymyksiäni. Loin jokaiselle kolmelle tutkimuskysymykselle oman tiedoston, johon keräsin niihin liittyviä havaintoja tunnepuhetaulukosta. Luomani tiedostot tunnesäännöille, tunteisiin suhtautumisen tapoihin ja tunnetyöhön liittyen toimivat hyvin. Ainoa ongelma liittyi vaikeasti luokiteltaviin analyysiyksiköihin, jotka tuntuivat sopivan ja edustavan useaa eri tutkimuskysymystä. Analyysin tuloksena hahmottamani tunnesäännöt, tunteisiin suhtautumisen pääasialliset tavat ja tunnetyö ovat jokseenkin päällekkäisiä ja limittyvät toistensa kanssa. Esimerkiksi tunnesäännöt saavat kundaliinijoogan harjoittajassa heräämään sosiaalisen paineen tuntea tietyllä tavalla kundaliinijoogatunnilla. Tunnetyön tekniikoiden avulla harjoittaja saattaa muuntaa tunneilmaisuaan tilanteeseen sopivammaksi ja kertoa tästä haastattelussa. Tämän esimerkin voisi luokitella tunnesääntöjä kuvaavaan tiedostoon tai vaihtoehtoisesti tunnetyötä kuvaavaksi esimerkiksi. Vastaanvanlaisissa moneen tutkimuskysymykseen vastaavien analyysiyksiköiden kohdalla olen ryhmitellyt analyysiyksikön sen mukaan, mihin tutkimuskysymykseen se antaa parhaiten kuvaavan vastauksen. Vaikka esitän seuraavassa luvussa 5. Analyysi, tutkimuskysymykset toisistaan erillisinä eri alaluvuissa, tosiasiaa ne ovat hyvin kiinteästi yhteydessä toisiinsa ja osittain päällekkäisiä.

5. Analyysi

5.1 Kundaliinijoogan tunnesäännöt

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenäni kysyn, millaisia tunnesääntöjä kundaliinijoogan liittyvässä etnografisessa aineistossa on havaittavissa. Kundaliinijoogan tunnesääntöjä analysoidessani kiinnitin huomiota siihen, miten kundaliinijoogassa opetetaan tunteista ja kuinka myös haastateltavat puhuvat tunteistaan. Erityisesti olin kiinnostunut siitä, miten aineistossani ilmenee puhe, jossa pohditaan sitä, kuinka *kuuluisi* tuntea. Tämä liittyy ajatukseen siitä, mitä tunteita kundaliinijoogan harjoittajilta odotetaan sosiaalisesti.

Aineistosta hahmottui kaksi pääasiallista tunnesääntöä: tasapainoon pyrkiminen ja negatiivisista tunteista luopuminen. Havaintojeni mukaan aineistossa ilmeni erilaisia itsestäänselvänä pidettyjä olettamuksia siitä, kuinka tasapainoiseen tilaan *kuuluu* pyrkiä ja kuinka vastuu omista tunteista on loppujen lopuksi itsellä. Usein toistuvana oletuksena esiintyi myös ajatus siitä, kuinka energeettisessä epätasapainossa oleva ihminen oireilee joko negatiivisina pidetyillä tunteilla tai fyysisenä sairastumisena.

5.1.1 Tasapainoon pyrkiminen

Erityisen vahvasti tasapainon tavoittelu näkyy niissä osissa, jotka sisältävät kundaliinijoogakoulun opetuksia. Opetus perustuu paljolti chakrojen tasapainottamiseen, jota tehdään hyödyntäen erilaisia kundaliinijoogatekniikoita. Kurssimateriaalien rakenne noudattaa läpi kurssin samanlaista kaavaa, jossa jokaista chakraa koskevan monisteen alussa on kuvattu sekä epätasapainotilan että tasapainotilan merkit. Tämän jälkeen seuraa pohdinta- ja kirjoitustehtäviä, joissa pohditaan kyseessä olevan chakran mahdolliseen epätasapainotilaan liittyviä aiheita. Seuraavassa osiossa esitellään useita kundaliinijoogaharjoituksia joiden avulla tasapainottamista voi edesauttaa. Harjoitusten jälkeen esitellään teemaan sopiva meditaatioharjoitus ja annetaan suosituksia elämäntapaan liittyen, jotta kyseessä oleva chakra saadaan parhaiten tasapainotilaan.

Kundaliinijoogakurssin opetusmateriaalissa kerrotaan epätasapainotilan ilmenemisestä, joka liittyy ensimmäiseen chakraan:

“Tyytymättömyys, katkeroituminen ja itsekritiikisyys kertovat ensimmäisen chakran epätasapainosta. Pitkään jatkuessaan nämä kielteiset tunteet voivat ilmentyä fyysisenä sairastumisena.” - 1. Chakran epätasapaino, kundaliinijoogakurssin oppilaille jaettu moniste

Tässä lyhyessä tekstikatkelmassa kuvataan ensimmäisen energiakeskuksen epätasapainoon liittyviä piirteitä. Selviönä tunnutaan pitävän sitä, että jos tilanne jatkuu kauan

epätasapainotilassa, se voi johtaa fyysiseen sairastumiseen. Epätasapainotilan korjaamiseen löytyy kuitenkin keinoja, joilla fyysinen sairastuminen voidaan estää. Monisteessa esitellään hengitysharjoitus ja muutama fyysisempi kundaliinijoogaharjoitus sekä meditaatio.

Tasapainoa kuvataan kurssimonisteessa puu-metaforalla, jossa ihminen rinnastetaan puuhun ja ensimmäinen chakra, joka liittyy jalkoihin, rinnastetaan puun juuristoon. Ensimmäistä chakraa kehoitetaan tasapainottamaan motivoimalla puu-metaforan avulla osallistujia: ”Kun juuristo on vahva, latvakin kestää tuulta”. Katkelmassa yhdistyy tasapainoon pyrkimisen sekä negatiivisista tunteista luopumisen tunnesäännöt, koska negatiivisina tunteina mainitut tyytymättömyys, katkeroituminen ja itsekriittisyys määrittävät asioiksi, joista tulee luopua.

Kuudennen chakran monisteessa tasapainoon pyrkimisen tunnesääntö tuodaan esiin myöskin esittelemällä ensiksi epätasapainotilaan kuuluvia piirteitä. Monisteessa kuvataan, kuinka kuudennen chakran epätasapaino:

”Ilmenee hämmennyksenä ja sekavuutena jota saattaa seurata masentuminen. Epävarmuus itsestä ja maailmasta liittyvät kuudennen chakran epätasapainoon. Myös henkisyyden vähättely ja asioiden liiallinen järjeistäminen viestivät epätasapainosta.” -6. Chakran epätasapaino, kundaliinijoogakurssin oppilaille jaettu moniste

Kurssimonisteet on rakennettu niin, että epätasapainoon löytyy ja tarjotaan ratkaisu harjoitteiden avulla. Kuudennen chakran ollessa tasapainossa ”*Meillä on kyky visualisoida ja unelmoida*” ja unelmia kohti on helppo kulkea, koska ”voimakas intuitio auttaa kulkemaan määrätietoisesti sitä kohti mitä haluamme saavuttaa.”

Koska tasapainoon pyrkiminen esiintyy niin vahvana tunnesääntönä, sitä ei erikseen oikeastaan perustella aineistossani. Tasapainoon pyrkiminen on niin vahva oletus kundaliinijoogassa, ettei tasapainoon pyrkimistä problematisoida mitenkään kurssimonisteissa. Oletuksena on, ettei kukaan halua voida huonosti tai kärsiä emotionaalisista, fyysisistä tai henkisistä ongelmista.

5.1.2 Negatiivisista tunteista luopuminen

Negatiivisista tunteista luopumisen tunnesääntö ilmenee selkeästi Helin haastattelussa. Heli kertoo:

”Mä olin niinku, mul tuli semmone hirveen olo ni sit mä tein sitä niinku sitä myötätuntomeditaatioo, nii se niinku auttoi mua pääsee niistä **negatiivisista fiiliksisistä eroon**” Heli, Haastattelu

Haastattelukatkelmassa Heli kertoi tilanteesta arjessaan, jossa hän on hyödyntänyt meditaatioharjoitusta pyrkiessään eroon negatiivisista tunteista. Helin kertoman

mukaan aluksi Helille ”tuli semmone hirvee olo”, johon hän ratkaisuna harjoitti myötätuntomeditaatiota, joka taas auttoi pääsemään ”negatiivisista fiiliksestä eroon”. Haastattelukatkelmassa negatiivisena pidetyistä tunteista eroon pääseminen esiintyy oletuksena, jota Heli ei kyseenalaista. Tässä kohtaa Heli ei esimerkiksi pyri hyväksymään negatiivisia tunteita osana itseään vaan haluaa niistä eroon.

Negatiivisista tunteista luopumisen tunnesääntöön kuuluu myös ei-toivottujen tunteiden ennaltaehkäiseminen auraa vahvistamalla. Yhdellä kundaliinijoogan viikkotunnilla vieraileva opettaja alusti auran vahvistamiseen liittyvää tuntiaan seuraavasti. Ote on kenttäpäiväkirjasta:

”Opettaja X kertoo, että tänään tehdään kaksi kriyaa. Toinen liittyy sydämeen ja päähän, toinen taas vahvistaa auraa. Aura on opettaja X:n mukaan jokaista meitä ympäröivä eletromagneettinen kenttä, joka säteilee ympärillämme. --- Päivän teemana on auran vahvistaminen niin, että se säteilee laajemmalle alueelle ja suojaa ihmistä. Opettaja X:n mukaan ”ihmiset valehtelevat, aura ei”. **Auran avulla voi suojautua negatiivisilta vaikutteilta.**” -Kenttäpäiväkirja 30.11.2017

Auraa vahvistavan harjoituksen tarkoituksena on torjua ”negatiiviset vaikutteet” jo ennen kuin ne saavuttavat ihmisen.

Pelon tunne määrittyy kolmatta chakraa koskevassa kurssimonisteessa tunteeksi, josta on hyvä päästä eroon. Pelko näyttäytyy negatiivisena tunteena ja sen poistamiseen tarjotaan seuraava harjoitus.

5. Harjoitus, joka auttaa poistamaan pelkoa

Istu jalat suorina eteenpäin. Käsivarret ovat vaakatasossa vartalon edessä, kädet nyrkissä ja vain peukalot osoittavat suoraan kohti kattoa. Hengitä sisään nenän kautta ja nojaa selkä suorana hieman taaksepäin. Uloshengitys ja venytä käsiä vaakasuorassa kohti jalkoja. Palaa sisäänhengityksellä takanojaan ja jatka harjoitusta. Hengitys on voimakas ja se muuttuu yhä voimakkaammaksi harjoituksen aikana. Liike ja hengitys ovat nopeaa. Sisäänhengityksellä sano hiljaa mielessä SAT ja uloshengityksellä NAAM. Jatka 3 minuuttia.

Harjoituksen edut: Harjoitus poistaa munuaisiin varastoitunutta jännitystä ja pelon tunnetta. Harjoitus vaikuttaa koko kolmannen chakran alueella erityisesti sisäelimiin jotka taas vaikuttavat tämän alueen energioihin.

- 3. Chakran harjoitus, kundaliinijoogakurssin oppilaille jaettu moniste

Negatiivisista tunteista luopumisen tunnesääntöön noudattamiseen tarjotun harjoituksen suorittaminen voidaan katsoa kehoallisen tunnetyön menetelmäksi. Kehollisessa tunnetyössä tunnetta muunnetaan kehoallisten tekniikoiden avulla. Tämän lisäksi edellisen harjoituksen voi katsoa edustavan myös kognitiivista tunnetyötä, jossa mielikuvaa tai ajatusta tunteesta muutetaan, jotta voidaan noudattaa tunnesääntöä paremmin. Mielikuvan muuttaminen perustuu tässä pelon tunteen hahmottamiseen asiana, joka voi kertyä kehoon munuaisten alueelle jännityksen tunteen kanssa. Tunnetyön tekniikoita kuvaan lisää luvussa 5.3 Tunnettyö kundaliinijoogassa.

5.2 Tunteisiin suhtautumisen tavat

Toisena tutkimusksymyksenäni oli “Miten tunteisiin suhtaudutaan kundaliinijoogan piirissä?

Analyysini tuloksena aineistosta nousi kolme selkeää tunteisiin suhtautumisen tapaa:

hyväksyntä, vapauttaminen ja säätely. Esittelen kunkin suhtautumistavan erikseen omissa alaluvuissaan. Luvussa 5.2.1 Hyväksyntä, käsittelen tunteisiin suhtautumistapaa, joka on hyväksyvä ja empaattinen. Luvussa 5.2.2 Vapauttaminen, esittelen aineiston havainnot, jotka kuvaavat taipumusta suhtautua tunteisiin asioina, joiden patoutumat kehosta täytyy purkaa eri tavoin. Negatiivisista tunteista puhutaan esimerkiksi asioina, jotka kehoon kertyneenä voivat johtaa kundaliinijoogakurssin opetusten mukaan fyysiseen sairastumiseen (Ensimmäisen chakran kurssiviikko moniste 2018.) Luvussa 5.2.3 Säätely, kuvaan aineistoni havaintoja, jotka liittyvät tarpeeseen säädellä tunteita tai muuntaa niitä toisiksi tunteiksi.

Tunteisiin suhtautumisen tavat näyttävät olevan ristiriidassa keskenään ja hieman päällekkäisiä. Riippuu tilanteesta ja tunteesta, milloin tunnetta lähestytään kundaliinijoogan piirissä hyväksyvästi, milloin katsotaan tarpeelliseksi vapauttaa se kehosta ja milloin taas tunneilmaisua tulee säädellä. Myös kundaliinijoogan opetukset ja informanttien kokemukset saattavat vaihdella sen osalta, kuinka hyvin oppi on sisäistetty osaksi omaa tunne-elämää.

5.2.1. Hyväksyntä

INFORMANTTIEN PUHE

Ensimmäinen tapa, jolla tunteisiin suhtaudutaan aineistoni mukaan, on tunteiden hyväksyminen. Aineistossani ilmeni tunteista puhumisen tapoja, joille tyypillistä oli pyrkimys hyväksyä kaikki tunteet. Toisinaan hyväksymisen kanssa täytyi tehdä töitä, jotta se onnistui. Haastateltavani Heli kertoo elämässään ilmenneistä vihan ja ärsytyksen tunteista, joihin pyrkii suhtautumaan hyväksyvästi:

“Nyt mä oon viime aikoina tuntenu semmosta en tiä nyt niinku vihaa tai ärsytystä mun työkavereit kohtaan ni se, no mä oon nyt sitä ku se tuli niin vahvana jotkut tyypit ne vaa ärsyttää mua iha niinku hirveesti. Nii sit mä huomasin et se on niinku mulla se et **se vaan pitää hyväksyä se.**” - Heli

Heli käytti hyväksymisestä ilmaisua “pitää hyväksyä”, minkä katson viittaavan myös edellisessä luvussa analysoimiini tunnesääntöihin eli sosiaaliseen paineeseen tuntea tietyllä tavalla. Informanttini näyttää kokevan, että hänen vihan ja ärsytyksen tunteensa ovat ristiriidassa niiden kundaliinijoogan opetusten kanssa, joissa painotetaan tunteiden

hyväksymistä. Haastateltavani yrittää suhtautua tunteisiinsa hyväksyvästi, mutta ilmeisesti tämä ei tule häneltä luonnostaan.

Informanttini Marjo taas kuvaa tunteiden hyväksymistä oppimisprosessina, jossa hyväksyminen tapahtuu vähitellen. Marjo kertoo:

“Siitä poisoppiminen vie aikansa et oppii aidosti hyväksymään kaikki tunteet mitä itessään nousee tai mitä kokee muissa. Et se ensimmäinen reaktio on se et vaikka johonki häpeään tai kiukkuun tai ärsyyntymiseen on se semmone vastustus, mutta sit jos sen sattuu huomaamaan nii sit voi keskittyä siihen ja muistais et **hyväksyn tämän tunteen ja se vähitellen tapahtuu**” - Marjo

Samaan tapaan kuin Heli, myös Marjo ottaa puheeksi tunteiden hyväksymisen yhteydessä kiukun ja ärsytyksen tunteet. Puheenaiheena ovat sellaiset tunteet, joiden kohdalla informantit vielä harjoittelevat tunteidensa hyväksymistä. Kukaan informanteista ei esimerkiksi ottanut haastatteluissaan puheeksi sitä, miten vaikea on hyväksyä vaikkapa tuntevansa kiitollisuutta. Hyväksynnän harjoittelua vaativat tunteet näyttävät olevan yleisesti ottaen negatiivisiksi luokiteltuja ja kokijalleen raskaita. Haastateltavani Marjon tapa hahmottaa vaikean tunteen hyväksymisprosessi, etenee seuraavasti. Ensin herää häpeän, kiukun tai ärsyyntymisen tunne, jota hän vastustaa. Tämän jälkeen informanttini kuvailee tunteen ja sen vastustamisen huomaamisen tärkeyden ja muistaa, että tunne täytyykin hyväksyä. Lopuksi haastateltava mainitsee uskovansa, että hyväksyminen tapahtuu vähitellen.

Informanttini Ilona opettelee kiukun tunteiden hyväksymistä ja muistaa mielessään joogaopettajan kehotukset tunteiden hyväksymiseen. Ilona kuvailee haastattelussaan kiukun tunteen hyväksymisen vaikeutta kesken joogaharjoituksen:

Haastattelija: Onks sul jotai sit voimakkaita tällasii niinku negatiivisii tunteita tullu joogatessa?

Ilona: no, tossa niinku yks ohjaaja sanoki et nyt venytetään sappimeridiaania et ollaan jossain tietyssä asennossa ja näin niin, liittyy hathajoogaan kuitenkin

Haastattelija: Joo

Ilona: että voi tulla kiukun tunteita ja että, tottakai siellä tuli niitä, ku siellä on niitä patoumia...ja niitä on siellä ollu ja ne voi just olla sellasii niinkun et kiukuttaa ja tekis mieli sanoo et mä lopetan tän just tähän näin, mut sit ku opettaja sanooki iha vaa että **”nääh kuuluu tähän asiaan ja että se tunne tulee ja se tunne menee”** ettei parane jäädä mihinkää kiinni et aina antaa sen mennä”

Kaikki kundaliinijoogaopettajan järjestämälle kurssille osallistuneet informanttini näyttävät sisäistäneen hyvin ajatuksen tunteiden hyväksymisestä yhtenä suhtautumistapana tunteita kohtaan.

KUNDALIINIJOOGAN OPETUS

Kundaliinijoogakurssilla vaikeisiin tilanteisiin, tapahtumiin ja tunteisiin kehoitettiin suhtautumaan hyväksyvästi. Kurssin kundaliinijoogaopettaja antoi kolmannella viikolla kotitehtäväksi värittää paperille tulostetun mandalan kuvan ”niin värikkäästi ja täydellisesti kuin osaat”. Seuraavalla kurssiviikolla taas kotitehtäväksi kurssilta tuli kirjoittaa väritetyn mandalan taakse asioita, joista haluaa päästä eroon ja jotka eivät enää palvele nykyisessä elämäntilanteessa. Opettaja kehotti kirjoittamaan asiat kuitenkin ”rakkaudella ja myötätunnolla” ja mainitsi vielä, että nämä asiat joista halutaan eroon, ”ovat olleet tärkeitä opettajia, energinen kytkös niihin vain katkeaa”. Tämän jälkeen mandalan sai hävittää esimerkiksi polttamalla. (Kenttäpäiväkirja 20.1.2018, Chakrapolku -kirja sivut 67 ja 84.) Harjoituksen tarkoituksena oli toisaalta harjoitella negatiivisista asioista luopumista samalla hyväksyen ne osana omaa historiaa. Tehtävässä ilmenee samaan aikaan negatiivisista tunteista luopumisen tunnesääntö ja opetus tunteisiin suhtautumisen tavasta, joka on hyväksyvä. Hyväksynnän saavuttamisen apuvälineenä käytetään rakkauden ja myötätunnon tunteita.

Tunteiden hyväksymiseen liittyen myös opettajan haastattelussa toistui hänen näkemyksensä tunteista opettajina. Seuraavassa lainauksessa kundaliinijoogaopettaja kertoo tunteista, joihin hän suhtautuu negatiivisesti.

”Kundaliinijoogaopettaja: ((uloshengitys raskaasti)) joo..vihan tunne, joo --- semmone niinku raivo, joo

Haastattelija: miten-

Kundaliinijoogaopettaja: se on mun mielestä negatiivinen tai sen mä tiedän et **sekin on opettaja**, et kylhän mä nää tiedän, mut mulle tulee kurja olo jos mä raivostun.” - Kundaliinijoogaopettajan haastattelu

Kundaliinijoogaopettaja kuvaa suhtautumistaan vihan tunnetta kohtaan ristiriitaisesti. Toisaalta hän luokittelee vihan tunteen negatiiviseksi, toisaalta edellyttää itseltään rakentavampaa suhtautumistapaa vihaa kohtaan ja tarkastelemaan sitä ”opettajana”. Puheen tunteesta opettajana voi ymmärtää metaforana kasvulle eli vaikeat tunteet opettajina ovat kasvun paikkoja, joissa ihmisen on mahdollista kehittyä.

Kundaliinijoogaopettaja kertoo suhtautuvansa hyväksyvästi vihan tai raivon tunteisiinsa, mutta nostaa tässä yhteydessä esiin myös tunteiden säätelyyn liittyvän seikan eli tavoitteen oppia myös hillitsemään näitä tunteita itsessään.

”Haastattelija: Mite sä suhtaudut siihe, vihan tai raivon tunteeseen?

Kundaliinijoogaopettaja: öö..no sillee **hyväksyvästi kyllä**, et se kuuluu kanssa niinku elämään. Et meil kaikilla on tunteiden kaikki skaalat, jokaisella meistä. Et sit meidän **pitää taas oppii hillitsee tai hallitsee niitä itsessämme.**”

Kundaliinijoogaopettajan puheessa ilmenee pientä epävarmuutta kohdassa, missä hän vastaa epäröiden ”no sillee hyväksyvästi kyllä” kun puhe on vihan tai raivon tunteeseen suhtautumisesta. Opettaja puhuu ensin henkilökohtaisesta suhtautumisestaan näihin tunteisiin ja jatkaa katkelman lopussa ikään kuin opettajan roolista käsin neuvoen, että ”meijän pitää taas oppii hillitsee tai hallitsee niitä itsessämme”. Kundaliinijoogaopettaja osoittaa, ettei pelkkä tunteiden hyväksyminen riitä, vaan tunteita täytyy myös säädellä. Hillitseminen viittaa tunteen voimakkuuden vaimentamiseen ja hallitseminen taas laajemmin tunteisiin. Tunteiden hillitsemisestä ja hallitsemisesta löytyikin hyvin paljon havaintoja. Käsittelen näitä havaintoja tarkemmin luvussa 5.2.3 Sääteily.

5.2.2 Vapauttaminen

KUNDALIINIJOOGAN OPETUS

Toisena tunteisiin suhtautumisen tapana hahmottui tunteiden vapauttaminen kehosta, johon liittyy ajatus tunne-elämän puhdistamisesta.

Ensimmäisellä viikolla kundaliinijoogakurssilla teemana oli juurichakra.

Ensimmäiseltä tunnilta kotiläksyksi opettaja antoi oppilailleen erilaisia harjoituksia, joiden avulla tasapainotetaan tätä chakraa eli energiakeskusta. Yksi harjoituksista oli vartalonpudotusharjoitus, jossa istutaan lattialla jalat suorina edessä. Kädet pidetään vartalon sivuilla suorina ja nostetaan vartalo sisäänhengityksen avulla ilmaan. Uloshengityksellä vartalon annetaan pudota alas. Kurssimonisteissa kerrotaan harjoituksen hyödyistä seuraavasti:

“Kiukku ja vihaisuus kerääntyy pakaroiden seudulle. Harjoitus 4 [tämä harjoitus] auttaa purkamaan näitä kertymiä ja lähettää kundaliinienergiaa nopeasti matkalle ylöspäin. Jo minuutin harjoittelun jälkeen voi olo tuntua emotionaalisesti vapautuneemmalta.” - Ensimmäisen chakran kurssimoniste

Kundaliinijoogan opetuksessa neuvotaan harjoituksen avulla ”purkamaan näitä kertymiä” eli kiukun ja vihaisuuden aikaan saamia esteitä kundaliinienergian nousulle. Kiukku ja vihaisuus määrittävät tässä kohtaa tunteiksi, jotka täytyy saada purkaa kehosta, jotta ihminen voisi tuntea itsensä ”emotionaalisesti vapautuneemmaksi”. Kiukkuun ja vihaan suhtautuminen siis vaihtelee sekä kundaliinijoogan opetuksessa että informanttien puheissa. Edellisessä alaluvussa 5.2.1. Hyväksyntä, toin esiin sekä informanttien että kundaliinijoogan opetuksen tarpeen tuoda esiin kaikkien tunteiden hyväksymisen tärkeyttä. Yllä olevassa lainauksessa kundaliinijoogan opetukset neuvovat purkamaan näitä kertyneitä vihan tunteita harjoitusten

avulla. Suhtautuminen vihaan, kiukkuun ja ärsytykseen vaihtelee ja suhtautumistavat ovat jokseenkin päällekkäisiä ja voivat näyttää jopa ristiriitaisilta toisiinsa nähden.

Tunteiden vapauttamisen tarve tulee esiin myös sydänchakran eli neljännen chakran viikolla opetusmonisteessa, jossa kuvataan tunteiden vapauttamisen tärkeyttä:

“Tunteiden kätkeyminen ja omien tarpeiden täyttämättä jättäminen heijastavat epätasapainoa.” - Neljännen chakran kurssimoniste

Kurssimonisteen sanoma on omien tunteiden ja tarpeiden myöntäminen itselle ja jos tämä ei toteudu, kundaliinijoogan harjoittaja joutuu epätasapainotilaan. Epätasapainotilan välttäminen eli tasapainoon pyrkimisen tunnesääntö nousee siis esiin tässä yhteydessä.

INFORMANTTIEN PUHE

Informanttien puheissa tunteiden vapauttamisen tarve tulee esiin samaan sävyyn kuin opetuksessa. Haastateltavani Ilona kertoo tunteiden vapauttamisesta ja puhdistamisesta ja kokemuksistaan joogatuntien aikana:

“Sillä [joogaharjoituksella] pysty puhistaa itensä tosi tehokkaasti. Et pysty kokee niinku vihaa ja kiukkua jossai liikkeessä ja sitte jos loppurentoutuksen aikana vaikka itkee iha spontaanisti. --- Et se on kauheen ihanaa et se jooga puhdistaa --- tunnetiloista.” - Ilona

Informanttini Ilona kuvaa voimakkaita tunnekokemuksia, joita hän on kokenut joogatuntien aikana. Ilona kokee positiivisena asiana joogan puhdistavan vaikutuksen, mikä ilmenee ilmaisussa ”se on kauheen ihanaa et se jooga puhdistaa ---tunnetiloista”

Vaikka tunteiden vapauttamiseen pyritään eri tavoin kundaliinijoogassa, eräälle informantille se tuottaa hankaluuksia. Seuraavassa lainauksessa haastateltavani Marjo kuvaa tunteiden vapauttamisen vaikeutta ja pelkoa, mikä siihen liittyy.

“Mut semmosia niinku syviäki niinku kiukkuja tai itkuja sellasia ei oo tapahtunu, et se varmaan liittyy tähä mun säätelyyn et mä varon niitä, et mä en uskalla päästää ovia auki” -Marjo

Marjon puheesta saa käsityksen, että hän odottaisi itsensä reagoivan kundaliinijoogatunneilla voimakkaammin, mutta toimii itse esteenä tunteidensa vapauttamiselle. Marjo kuvaa suhdettaan voimakkaisiin tunteisiin varovaiseksi ja kertoo että ei ”uskalla päästää ovia auki”. Ovien auki päästämisen metaforan voi ymmärtää tarkoittavan omien tunteiden hallinnan ja kontrollin menettämisen pelkona.

5.2.3 Sääteley

Kolmantena suhtautumistapana tunteisiin hahmottui tunteiden säateleminen. Säateleyyn näyttää liittyvän tunteiden voimakkuuden hillitseminen ja tunteiden hallinta.

Kenttäpäiväkirjaani olen kirjannut kundaliinijoogaopettajan antaman ohjeen tunteiden voimakkuuden säätelystä toiseen chakraan liittyen:

“Emotionaaliin heilahduksiin auttaa pitkä syvä hengitys ja pari lasia vettä. Kenttäpäiväkirja 6.1.2018

Kundaliinijoogaopettaja antaa konkreettisen neuvon, kuinka tunteiden intensiteettiä voi säädellä.

Haastateltavani Ilona kertoo seuraavassa lainauksessa kokeneensa kundaliinijoogan harjoittamisen vaikuttaneen taitoihin, joilla hillitää raivon tunteita. Ilona kertoo esimerkkitilanteesta, jossa olisi aiemmin reagoinut raivon tunteella, mutta kundaliinijoogan harjoittamisen myötä hän kertoo reaktiotapansa muuttuneen:

“Haastattelija: mm no miten sä koet et onks kundaliinijooga vaikuttanu sin tunteisiin?”

Ilona: **niiden hillintään**

Haastattelija: nii

Ilona: joo ehdottomasti. Kyllä

Haastattelija: haluat sä kertoa siitä jotai esimerkkejä tai tuleksul mieleen?

Ilona: no vaikka just jos aatellaa et mm, menee vaikka ruuhkassa ja menee vaikka metrotunnelissa ja siel kaikki kulkee iha ja hirveetä tota kyytiä johonki ja, kaikil on sit hirvee kiire johonki, töihin tai mihin ikinä ja sit vaikka joku tönäsee sua tai jotain. Nii siithä on yleensä silleen et tulee vähä sellane raivon tunne et @voi jumaleissön et toiki tossa tönii@ ja. Ni sit mä oon aatellu sen suhtautumisen nii että meijän sielujen kuulu kohdata tänä aamuna ja **se anto mulle nyt tollasta energiaa tosta**. Et mä oon nyt vaa ulkoistanu sen tavallaan tällasiin

Haastattelija: mm, joo

Ilona: hengellisiin ((naurahtaa)) asioihin. Mun mielest se on niinku helpottanu mun ajatustyöskentelyä

Haastattelija: mm

Ilona: koska ennen mä oisin ollu silleen että tönäsen takasi

Haastattelija: nii

((kumpikin nauraa))” -Ilona

Tunteiden säätelykeinona Ilonalla oli suhtautumistavan muuttaminen ja ajatus siitä, että hän vastaanotti “tollasta energiaa” helpotti hänen ”ajatustyöskentelyään” Haastateltavani Marjo

kuvaa myöskin suhtautumistavan muutosta ajatusten tasolla, mutta hän yhdistää siihen kehollisen hengitysharjoituksen, jonka on oppinut kundaliinijoogassa:

“nytteki ku tulin tänne [haastatteluun] nii se bussi ei liikkunu mihinkää ja mä tiesin et mä myöhästyn ja mä aattelin et se oli hyvä se joogaharjoitus et mä tietosesti siinä ku alko tuntuu et hitsi sentään et mä en pääse täältä pois ja tää on kaistalla tää bussi ja sä odotat täällä ja aika kuluu ja sit **mä lopetin tän ajattelemisen ja sit mä aloin tehdä sitä hengitystä mi-mitä neuvottiin**” - Marjo

5.3 Tunnettyö kundaliinijoogassa

Kolmantena tutkimuskysymyksenäni oli ”Millainen merkitys tunnettyöllä on osana kundaliinijoogaa?” Analysoin tutkimusaineistoani tunnettyön käsitteen kautta etsien tunnettyön eri muotoja edustavia esimerkkejä ja pohdin sen merkitystä osana kundaliinijoogaa. Tunnettyötä voidaan tehdä kognitiivisesti, kehollisesti tai ilmaisullisesti. Käsittelen tunnettyön tekemisen tavat tässä järjestyksessä.

5.3.1 Kognitiivinen tunnettyö

Kognitiivinen tunnettyö ilmenee yrityksinä muuttaa tunteen laatua tai astetta kognitiivisilla tekniikoilla. Tekniikoita ovat ajatusten, ideoiden tai mielikuvien muuttaminen tunteeseen liittyen. Esimerkiksi Sat Nam -meditaatio edustaa mielikuvien avulla tehtävää tunteiden muuntamista. Meditaation eduista kerrotaan kurssimonisteessa seuraavaa:

Sat nam tarkoittaa ‘Olen totuus’, Mantra auttaa avaamaan viidennen chakran porttia sydämen ja intuition välillä. Se linkittää meidät universaaliin totuuteen, joka taas ampaisee meidät matkalle syvempään tietoisuuteen itsestämme, omasta tehtävästä ja tarkoituksestamme täällä.” - Kurssimoniste

Mielikuva sydämen ja intuition välisestä yhteydestä vahvistaa tunnetta oman tarkoituksen ja totuuden löytämisestä. Toinen esimerkki ajattelun, ideoiden ja mielikuvien avulla tehtävästä tunnettyöstä kundaliinijoogassa on kolmannen silmän aktivoinnin harjoitus. Harjoituksessa käytetään mielikuvaa ihmisen otsalla kulmakarvojen välissä tai hieman sen yläpuolella sijaitsevasta kolmannesta silmästä, joka liittyy intuition ja henkisyyteen. Harjoituksen uskotaan voimistavan intuitiota ja

“Voimakas intuitio auttaa kulkemaan määrätietoisesti sitä kohti mitä haluamme saavuttaa” - 6. chakra kurssimoniste

Intuitio voidaan ymmärtää jonkinlaisena vastineena tunteelle. Tunteen vahvistaminen auttaa opetuksen mukaan kohti sitä, mitä kukin ihminen tahtoo.

Esimerkkinä kognitiivisesta tunnetyöstä kundaliinijoogakurssilla on opetusmonisteessa mainittu lainaus kundaliinijoogamestari Yogi Bhajanilta, jossa Yogi Bhajan kuvailee tunteiden luonnetta metaforan keinoin.

”Emootiot ovat kuin kutsuttuja vieraita. Niitä tulee kohdella hyvin ja kunnioittavasti mutta ne on lähetettävä pois jos ne eivät sopeudu muuhun ryhmään.” - Yogi Bhajan, 3. Chakran kurssimoniste

Lainauksessa tunteita tai emootioita verrataan kutsuvieraisiin, joiden tulee sopeutua joukkoon ja joita tulee kohdella ”hyvin ja kunnioittavasti”. Sopeutumattomat tunteet lähetetään kuitenkin pois ja niistä luovutaan negatiivisten tunteiden luopumisen tunnesäännön mukaisesti. Kognitiivinen tunnetyö toteutuu Yogi Bhajanin lainauksen opetuksessa niin, että kundaliinijoogakurssin oppilaita opastetaan suhtautumaan tunteisiinsa hyödyntämällä metaforaa ja valikoiden itselleen ne tunteet, jotka ovat säilyttämisen arvoisia.

5.3.2 Kehollinen tunnetyö

Kehollinen tunnetyö tapahtuu tunteisiin liittyvien kehollisten reaktioiden hallinnalla. Eräänä tekniikkana kundaliinijoogan opetusmateriaalissa mainitaan venytysasento, jonka tarkoituksena ja etuna kerrotaan olevan vihaisuuden tunteen rauhoittaminen:

”Harjoituksen edut: Hyvä harjoitus silloin kun tuntuu, että vihaisuus on saamassa ylivallan. Harjoitus tuo pintaan tunteita jotka mielellään peitämme.” -Kurssimoniste

Tunnetyön tekniikkana toimii kehollinen asento, joka venyttää. Tunteiden paljastuminen näyttäytyy normaalina ja asiaan kuuluvana, mutta harjoituksen kerrotaan kuitenkin auttavan vihaisuuden tunteen hallintaan tilanteessa jossa vihaisuus ”on saamassa ylivallan”.

Valppauden tunnetta voidaan lisätä kundaliinijoogan opetusten mukaan niin sanotulla Kotka-asennolla. Harjoituksen eduista kerrotaan seuraavasti:

”Avaa keuhkoja, herättää molemmat aivolohkot valppauden tilaan ja vahvistaa meitä ympäröivää magneettikenttää eli auraa.” -Kurssimoniste

Tässä kehollinen asento (Kotka-asento) muovaa tunnetta eli sen katsotaan tuottavan valppauden tilaa ja vahvistavan auraa.

Informanttini Ilonan haastattelussa tulee ilmi hyvin Ilonan suorittama kehollinen tunnetyö kundaliinijoogaharjoitteiden avulla.

Haastattelija: --Oot sä saanu kundaliinijoogasta työkaluja tunteiden käsittelyyn, hyväksymiseen tai työstämiseen?

Ilona: joo, erityisesti mantrat ja hengitys. Se on se, isoin työkalu ja sit tieteenki kaikki tällaset **tuliset liikkeet** että just pystytää vähä niinku purkaa sitä energiaa mikä niinkun on patoutunu vaikka

Haastattelija: Joo

Ilona: niinku töissäki jos sul on joku käyttäytyy toosi ikävästi sua kohtaan nii se että sä meet hetkeks vaikka vessaan ja siellä muutaman kerran **teet vaikka tulisempaa hengitystä, ja sitten tosiaan vaik käsiliikkeitä**, mitkä on hyviä purkamaan sitä pahaa, sen toisen mikä on aiheuttanu sinussa huonoa oloa.

Ilonan kehollinen tunnetyö tapahtuu ”tulisten liikkeiden” ja ”tulisemmän hengityksen avulla”, joiden lisäksi Ilona mainitsee tärkeiksi työkaluiksi tunteiden käsittelyssä mantrat. Ilona soveltaa kundaliinijoogassa oppimiaan liikkeitä ja hengitystekniikoita niin sanotusti joogamaton ulkopuolella eli eri kontekstissa kuin joogatunnilla.

5.3.3 Ilmaisullinen tunnetyö

Ilmaisullinen tunnetyö ei muuta itse tunnetta, vaan vaikuttaa tunteen ilmaisutapaan.

Ilmaisutavan muuttamisessa otetaan huomioon sosiaalinen ympäristö, johon suhteutetaan se, millaiset tunteiden ilmaisut ovat sopivia. Kundaliinijoogakurssin viikolla viisi opettaja antoi kotiläksyksi oppilailleen tehtävän seuraavaksi viikoksi. Tehtävän tarkoituksena oli muuttaa negatiivinen positiiviseksi:

”Viikolla on tarkoitus laulaa ja nauraa. Negatiivinen puhe korjataan positiiviseksi ja harjoitellaan sitä, kuinka kaiken voi **ilmaista** positiivisen kautta. Katso komedioita ja tee jotakin, mikä saa sinut nauramaan. Kenttäpäiväkirja 27.1.2018

Tehtävässä pyritään tunneilmaisun kautta vaikuttamaan omaan itseensä. Ilmaisussa pyritään positiivisuuteen eli negatiivisuus määrittyy sosiaalisesti ei-toivotuksi kundaliinijoogan opetuksessa negatiivisista tunteista luopumisen tunnesäännön mukaisesti. Samoilla linjoilla on haastateltavani Heli, joka kuvaa oivallisesti tätä:

”Oha siin paljo just niinku tämmöstä semmosta niinku positiivista psykologiaa myös niinku nyten et **jos ajattelee niinku negatiivisesti ---nii käännä se ajatus positiiviseksi**” -Heli

Heli näyttää tunnistavan kundaliinijoogan opetuksessa positiivisen psykologian hyödyntämisen ja tekniikka on ilmeisesti hänelle entuudestaan tuttu.

Tutkijan roolissa olen pohtinut ilmaisullista tunnetyötä kenttäpäiväkirjassani osallistuvan havainnoinnin alkuvaiheessa. Minua mietitytti se, miksen kuullu ainuttakaan negatiivista kommenttia kundaliinijoogatunneista. Tämän havainnon tein kolmannella havainnointikerralla viikkotunnin jälkeen:

Kukaan ei puhunut tunnin jälkeen huonosta fiiliksestä. Voi olla, että joku ei kokenut tuntia omakseen, mutta hänen mielipiteensä ei ehkä ollut ”sallittu” tässä kulttuurissa, missä ehkä kuuluuikin hehkuttaa omaa **hyvää oloa**.” Kenttäpäiväkirja 28.11.2017

Muulla tavoin ilmaisullinen tunnetyö ei tule juurikaan esiin etnografisessa aineistossa.

Kundaliinijoogan opetuksessa ilmaisulliseen tunnetyöhön opastaminen ei kuulunut, vaan kyse oli kaikkein eniten keholliseen tunnetyöhön kannustavaa. Lisäksi opetuksessa ilmeni

kognitiiviseen tunnetyöhön kannustamista kundaliinijoogan maailmankuvaan kytkekyllä tavalla.

Kundaliinijoogan tunnetyöstä eniten korostuu kehollinen tunnetyö, jota tehdään erilaisten kundaliinijoogaharjoitusten avulla. Toiseksi eniten esiintyi kognitiivista tunnetyötä ja vähiten ilmaisullista. Ilmaisullisen tunnetyön vähyys aineistossa voi johtua siitä, etten teemahaastatteluissani kysynyt kysymyksiä aiheeseen liittyen suoraan. Teoreettinen viitekehyseni vakiintui vasta kenttätyöjaksoni päätyttyä.

6. Yhteenveto ja pohdinta

Tutkimukseni tuloksena totean etnografisen aineistoni analyysin valossa, että pääasiallisina tunnesääntöinä tutkimassani kundaliinijoogassa Suomessa 2010 -luvun loppupuolella esiintyvät tasapainoon pyrkiminen ja negatiivisista tunteista luopuminen. Tunteisiin suhtaudutaan pääasiassa kolmella erilaisella tavalla: hyväksynnällä, vapauttamisella tai säätelyllä. Nämä tavat esiintyvät aineistossa limittäin ja ovat päällekkäisiä ja jopa ristiriitaisiakin keskenään. Kundaliinijoogan opetus voi kannustaa hyväksymään kaikki tunteet sellaisenaan, mutta toisessa yhteydessä kehottaa säätelemään niiden voimakkuutta. Toisinaan taas kundaliinijoogan harjoittajilla näyttää tulevan tarve kehoon kertyneiden tunteiden vapauttamiseen joogaharjoitusten avulla. Tästä voi seurata ”emotionaalisesti vapautuneempi olo”, kuten opetusmateriaalissa mainitaan. Tunnetyön tekniikoista eniten esiintyi kehollista tunnetyötä, jota tehdään kundaliinijoogaharjoitteiden avulla, tarkoituksena luopua negatiivisista tunteista ja saavuttaa chakrojen tasapainotila. Kognitiivinen tunnetyö oli aineistossani selvästi vähäisempää, mutta sitäkin esiintyi kundaliinijoogan maailmankuvaan liittyen. Ilmaisullisen tunnetyön osuus jäi pieneksi.

Olen tutkinut kundaliinijoogaan liittyviä sääntöjä siitä, millaiset tunteet ovat sallittuja ja mistä tunteista taas olisi hyvä luopua tai päästä eroon. Soveltamani Arlie Russel Hochschildin käsite tunnetyöstä tulee lähelle Peter Stearnsin käsitettä emotionologiasta, jolla Stearns viittaa yhteisön asenteisiin ja standardeihin perustuneista ja niiden kulttuurisesti sopivasta ilmaisusta (Stearns 1985, 813). Stearnsin emotionologia liittyy ennen kaikkea tunteiden ilmaisuun liittyviin sääntöihin, mitä aineistossani ilmeni hyvin vähän. Ilmaisullinen tunnetyö ja siihen liittyvät tekniikat voisivat olla mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe jonkin uskonnollisen yhteisön kontekstissa.

Marinin (2016) pro gradu -tutkielmaan verrattuna omat tulokseni kundaliinijoogan kontekstissa ovat melko erilaisia. Marinin tutkimassa yhteisössä ilmeni selvää tiettyjen tunteiden torjumista ja osa tunteista oli luokiteltu jopa kielletyiksi. Näin vahvoihin kieltoihin kundaliinijoogan parissa en törmännyt. Tunteisiin suhtauduttiin pääasiassa hyvinkin hyväksyvästi, mikä ilmeni sekä opetuksessa että informanttien puheessa. Toki tunteiden säätelyyn liittyi erilaisia tekniikoita ja tunteiden intensiteettiä muunnettiin erilaisten harjoitteiden avulla. Tunteiden vapauttaminen omassa tutkimuksessani liittyi usein negatiivisiksi katsottuihin tunteisiin, jotka olivat patoutuneet tai kertyneet kehon eri osiin. Näitä tunteita ei kuitenkaan kielletty, vaan ne hyväksyttiin osana itseä ja niihin suhtauduttiin asioina, jotka on mahdollista purkaa kehosta. Vapauttamiseen liittyvät harjoitukset toivat usein mukanaan vapauttavan olon informanttien mukaan.

Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe voisi olla Heen (2014) tutkimusta mukaillen idea tunteiden funktioiden tutkimisesta kundaliinijoogan parissa. Heen tutkimuksessa hindulaisessa bhaktiperinteessä palvonnallisten tunteiden funktiona oli toimia moksan saavuttamisen välineinä. Oman tutkielmani pohjalta hypoteesina tulevalle tutkimukselle voisi olla seuraava: kundaliinijoogassa tunteet toimivat osittain välineinä kundaliinienergian nostoon ja energettisen tasapainon saavuttamiseen.

La Fontainen (2016) väitöskirjatutkimus kundaliinijoogaan liittyen nostaa omaan tutkielmaani liittyvän kysymyksen esiin siitä, minkälaisessa suhteessa ovat keskenään kundaliinijoogan opetus ja sen harjoittajien tapa sisäistää tämä opetus osaksi itseään. Kaikki informanttini eivät olleet samassa määrin sisäistäneet opetusta. Erään informanttini haastattelussa ilmeni esimerkiksi epävarmuutta ja tarvetta selittää tieteellisesti kundaliinijoogaan liittyviä periaatteita. Kundaliinijoogakurssi oli kuitenkin tiivis kokonaisuus siinä mielessä, että osallistujat pysyivät samoina koko kurssin ajan. Tämän voi ajatella luoneen hyvän yhteishengen kurssilaisten välille ja ehkä sosiaalisen paineenkin tuntoa tietyllä tavalla ja omaksua kundaliinijoogaan liittyvä maailmankuva vahvemmin. Kyseessä on siis oppimisprosessi, jonka voi katsoa olevan saman tyyppinen kuin Outi Pohjanheimon (2019) havaitsema maagisen ajattelun rikastumisen malli, jossa intuitiivinen ajattelu vahvistuu vähitellen ja järjellinen pohdinta jää vähemmälle.

Jälkeen päin ajateltuna näen, että tutkimukseni teoreettinen tausta olisi voinut olla paremmin selvillä jo aiemmassa vaiheessa tutkimuksen tekoa. Aloitin aineistonkeruun marraskuussa 2017 ja sain sen valmiiksi keväällä 2018. Tällöin tiedossani ei ollut kovin selkeää teoreettista taustaa, koska sillä hetkellä ajattelin antaneeni aineistolle tilaa puhua. Teoreettinen viitekehys selkeni vasta myöhemmin. Mikäli olisin aiemmin jo päätenyt soveltamaan Hocshchildin sosiologista käsitteistöä, olisin voinut toteuttaa teemahaastattelut paremmin suhteutettuna tätä taustaa vasten.

Tutkielmani onnistumisen kannalta olen ollut huolissani haastateltavien pienestä määrästä. Olin toivonut enemmän haastateltavia, jotta saisin tutkittavasta ilmiöstä paremman yleiskuvan. Toisaalta osallistuminen haastatteluun oli vapaaehtoista ja esimerkiksi kundaliinijoogakurssin osallistujamäärään nähden haastateltavieni määrä tuntuu riittävältä osallistuvan havainnoinnin tuoman ymmärryksen lisänä.

Lähde- ja kirjallisuusluettelo

Tutkimusaineisto

- 1) Kenttäpäiväkirjan viidestä viikkotunnista sekä kahdeksanviikkoisesta kundaliinijoogakurssista 27 sivua puhtaaksi kirjoitettuna fonttikoolla 12 Times New Roman
- 2) Kundaliinijoogakurssin monisteet 8 kpl, yhteensä 20 sivua
- 3) Haastattelut 4 kpl yhteensä 51 sivua fonttikoolla 12 Times New Roman

Marjo – Haastattelun kesto 48 min 59s

Kundaliinijoogaopettaja - Haastattelun kesto 46 min 45s

Ilona – Haastattelun kesto 41 min 16s

Heli– Haastattelun kesto 46 min 33s

Aineisto tekijän hallussa.

Kirjallisuus

- Ahonen, J. 2014. Finish women's turn toward India: Negotiations between Lutheran Christianity and Indian Spirituality. Teoksessa Salmesvuori, P. & Utriainen, T. 2014. Finnish women making religion: Between ancestors and angels. New York: Palgrave Macmillan. 217-235.
- Aromaa J. & Tiili, M-L. 2018 Empatia ja ruumiillinen tieto etnografisessa tutkimuksessa. Teoksessa Hämeenaho, P. & Koskinen-Koivisto, E. 2018. Moniulotteinen etnografia. 2. painos. Helsinki: Ethnos ry. 258-283.
- Broo, M. 2012. Yoga practices as identity capital: Preliminary notes from Turku, Finland. Scripta Instituti Donneriani Aboensis, 24, . doi:10.30674/scripta.67406
- Burr, V. 2003. Social constructionism. 2nd ed. London: Routledge.
- Chen, S. 2011. Theorizing emotions in new age practices: An analysis of feeling rules in self-religion.
- Corrigan, J. 2004. Religion and emotion: Approaches and interpretations. Oxford ; New York: Oxford University Press.
- Corrigan, J. 2008. The Oxford handbook of religion and emotion. New York ; Oxford: Oxford University Press.
- Delamont, S. 2004. Ethnography and Participant Observation. Teoksessa Qualitative Research Practice. Concise Paperback Edition. Clive Seale, Giampietro Gobo, Jaber F. Gubrium, David Silverman (edit.) 205-217.
- Deslippe, P. R. 2013. From Maharaj to Mahan Tantric: The Construction of Yogi Bhajan's Kundalini Yoga. 2013. pp. 1-21.

- Elsberg, Constance W. 2005. "Healthy, Happy, Holy Organization (3HO)." *Encyclopedia of Religion*, edited by Lindsay Jones, 2nd ed., vol. 6, Macmillan Reference USA, pp. 3877-3880. *Gale Ebooks*, <https://link.gale.com/apps/doc/CX3424501314/GVRL?u=uhelsink&sid=GVRL&xid=a4bbfe14>. Accessed 1 Nov. 2019.
- Eskola, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fiehler, R. 2002. How to Do Emotions With Words: Emotionality in Conversations. Teoksessa Fussell, S. R. 2002 The verbal communication of emotions: Interdisciplinary perspectives. Mahwah, N.J: L. Erlbaum Associates. 79-106.
- Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. Martti Grönfors ja Werner Söderström Osakeyhtiö. WSOY Juva
- Gilhus, I. S. & Sutcliffe, S. J. 2013. New age spirituality: Rethinking religion. Durham: Acumen.
- Hee, R. K. 2014. Hinduism and Emotion: The Meaning and Function of Emotion in Bhakti. *Studies in Religion (The Journal of the Korean Association for the History of Religions)*, 74(1), pp. 153-184. doi:10.21457/kars.74.1.201403.153
- Hirsjärvi, S. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hochschild, A. R. 1979. Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure. *American Journal of Sociology*, 85(3), pp. 551-575. doi:10.1086/227049
- Hofmann L. 2013. The Impact of Kundalini Yoga on Concepts and Diagnostic Practice in Psychology and Psychotherapy. In: Hauser B. (eds) *Yoga Traveling. Transcultural Research – Heidelberg Studies on Asia and Europe in a Global Context*. Springer, Heidelberg.
- Hämeenaho, P & Koskinen-Koivisto, E. 2018. Etnografian ulottuvuudet ja mahdollisuudet. Teoksessa Hämeenaho, P. & Koskinen-Koivisto, E. 2018. *Moniulotteinen etnografia. 2. painos*. Helsinki: Ethnos ry. 7-31.
- Johnson, W. J. "cakra." In *A Dictionary of Hinduism*. : Oxford University Press, 2009. <https://www-oxfordreference-com.libproxy.helsinki.fi/view/10.1093/acref/9780198610250.001.0001/acref-9780198610250-e-588>.
- Johnson, W. J. 2009. "Yoga Sūtra." In *A Dictionary of Hinduism*. : Oxford University Press. <https://www-oxfordreference-com.libproxy.helsinki.fi/view/10.1093/acref/9780198610250.001.0001/acref-9780198610250-e-2794>.
- Jokinen, A. 2016 *Diskurssianalyysi: Teoriat, Peruskäsitteet Ja Käyttö*. Tampere: Vastapaino
- Kamppinen, M. 2009. Kenttätutkimus ja kognitiivinen uskontoetnografia. Teoksessa Uskonnon paikka. *Kirjoituksia uskontojen ja uskontoteorioiden rajoista*. Hakapaino Oy. 2. painos. Helsinki. Fingerroos, Outi; Opas, Minna; Taira, Teemu (toim.) 183- 205
- Ketola, K., Martikainen, T. & Salomäki, H. 2014. New communities of worship: Continuities and mutations among religious organizations in Finland. *Social Compass*, 61(2), pp. 153-171. doi:10.1177/0037768614524502
- Khalsa, S. K. 2012. YOGI BHAJAN AND THE EMERGENCE OF SIKH DHARMA INTERNATIONAL. *Sikh Formations*, 8(3), pp. 389-401. doi:10.1080/17448727.2012.752652

- Klin-Oron, A. 2014. How I learned to channel: Epistemology, phenomenology, and practice in a New Age course. *American Ethnologist*, 41(4), pp. 635-647.
- Kääriäinen, K., Ketola, K. & Niemelä, K. 2003. Moderni kirkkokansa: Suomalaisten uskonnollisuus uudella vuosituhanella. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus
- Lafontaine, J. F. 2016. *3HO in the light of experience: A study of experiences in the healthy, happy and holy organization (3HO)*. Helsinki: University of Helsinki, Department of World Cultures.
- Long, Charles H. "Popular Religion." *Encyclopedia of Religion*, (toim.) Lindsay Jones, 2nd ed., vol. 11, Macmillan Reference USA, 2005, pp. 7324-7333. *Gale eBooks*, <https://link-gale-com.libproxy.helsinki.fi/apps/doc/CX3424502481/GVRL?u=uhelsinki&sid=GVRL&xid=7b53cb08>. Accessed 16 Jan. 2020.
- Neville, R. C. 2018. *Defining religion: Essays in philosophy of religion*. Albany: State University of New York Press.
- Newcombe, S. 2009. The Development of Modern Yoga: A Survey of the Field. *Religion Compass*, 3(6), pp. 986-1002. doi:10.1111/j.1749-8171.2009.00171.x
- Opas, M. 2009. Mitä on uskontoetnografia? Teoksessa Uskonnon paikka. *Kirjoituksia uskontojen ja uskontoteorioiden rajoista*. Hakapaino Oy. 2. painos. Helsinki. Fingerroos, Outi; Opas, Minna; Taira, Teemu (toim.) 153-182.
- Puustinen, L. Rautaniemi, M. Halonen, L. 2013. Media & viestintä 36(2013): 2, 22–39
- Rapley, T. 2004. Artikkelit "Interviews" teoksessa *Qualitative Research Practice*. Concise Paperback Edition. Clive Seale, Giampietro Gobo, Jaber F. Gubrium, David Silverman (edit.)
- Riis, O. & Woodhead, L. 2010. *A sociology of religious emotion*. Oxford: Oxford University Press.
- Ryen, A. 2004. Ethical Issues. Teoksessa *Qualitative Research Practice*. Concise Paperback Edition. Clive Seale, Giampietro Gobo, Jaber F. Gubrium, David Silverman (edit.) 218-235.
- Saler, B. 2009. *Understanding religion: Selected essays*. Berlin ; New York: W. de Gruyter.
- Solomon, R.C. The Cross-cultural comparison of emotion. Teoksessa Ames, R. T., Marks, J. & Solomon, R. C. 1995. *Emotions in Asian thought: A dialogue in comparative philosophy*. Albany, NY: State University of New York Press. 253-294
- Stearns, P. N. & Stearns, C. Z. 1985. Emotionology: Clarifying the History of Emotions and Emotional Standards. *The American Historical Review*, 90(4), pp. 813-836. doi:10.2307/1858841
- Stoeber, M. 2012. 3HO KUNDALINI YOGA AND SIKH DHARMA. *Sikh Formations*, 8(3), pp. 351-368. doi:10.1080/17448727.2012.752651
- Strauss, S. 2002. The master's narrative: Swami Sivananda and the transnational production of yoga. *Journal Of Folklore Research*, 39(2-3), pp. 217-241.
- Salmesvuori, P. & Utriainen, T. 2014. *Finnish women making religion: Between ancestors and angels*. New York: Palgrave Macmillan.

Stearns, P. N. & Stearns, C. Z. 1985. Emotionology: Clarifying the history of emotions and emotional standards. *American Historical Review*, 90, p. 813.

Talja, S. 2016. Tanssittava rukous, liikuttava ylistys. Etnografinen tutkielma kristillisestä tanssi-improvisaatiosta ja tanssissa vaikuttavista voimista. Pro gradu -tutkielma, Turun yliopisto.

Tuomi, J & Sarajärvi, A 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Urban, Hugh B. 2005. Artikkelin "Kuṇḍalinī." teoksessa *Encyclopedia of Religion*, edited by Lindsay Jones, 2nd ed., vol. 8, Macmillan Reference USA, 2005, pp. 5266-5267. *Gale eBooks*, <https://link-gale-com.libproxy.helsinki.fi/apps/doc/CX3424501766/GVRL?u=uhelsink&sid=GVRL&xid=c932b166>. Accessed 1 Nov. 2019.

Verkkosivut

Suomen Kundaliinijoogayhdistys R.Y www.kundaliinijoogayhdistys.fi

Joogakoulu Ong Namō <http://www.ongnamo.fi/kundaliinijooga/mantrat/>

Patanjalin Yoga Sutra <https://www.sacred-texts.com/hin/yogasutr.htm>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta <https://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-suomessa>

Finlex: Perustuslaki 1999/731, 10 § <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Kundaliinijoogaorganisaatio 3HO:n materiaalia *Pranayamasta* (Teaching Manual 2003 Level I, sivu 97) <https://www.3ho.org/files/pdfs/various-breaths.pdf>

Uskonnot Suomessa – hanke, Kirkon tutkimuskeskus <http://www.uskonnot.fi/yhteisot/view.php?orgId=941>

Kirkon tilastot:

<https://www.kirkontilastot.fi/viz?id=26>